



جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الرياضة / الحركة

عنوان الرسالة

أثر البرنامج التعليمي في الكاراتيه على تنمية
القدرات الحركية

لدى الأطفال المكفوفين في مدينة اربد- الأردن

**The Effect of a Suggested Karate Learning
Programme Upon Development of Physical Abilities
on Blind Children in Irbid- Jordan**

إعداد

سمير حسن مصطفى قاسم

إشراف

الأستاذ الدكتور هادي فريد الربيعي

حقل التخصص- علوم الرياضة/ علوم الحركة

١٤٣٠هـ

٢٠٠٩م

أثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المكفوفين في مدينة اربد - الأردن

The Effect of Suggested Karate Learning Programme Upon Development of Physical Abilities on Blind Children in Irbid- Jordan

إعداد

سمير حسن مصطفى قاسم

بكالوريوس تربية رياضية ، جامعة اليرموك ، 2007م

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علوم الرياضة

من جامعة اليرموك ، اربد - الأردن

وافق عليها

هاني فريد الربضي مشرفاً رئيسياً

أستاذ رياضة المعاقين، جامعة اليرموك

حسين حسن أبو الرز عضواً

أستاذ بيولوجيا التدريب الرياضي للمعاقين المشارك، جامعة اليرموك

مازن رزق حتامله عضواً

أستاذ علم النفس الرياضي التطبيقي المشارك ، جامعة اليرموك

حسن محمود الوديان عضواً

أستاذ التدريب الرياضي في السباحة المشارك، جامعة اليرموك

تاريخ المناقشة 2009/6/30م

الإهداء

أهدي رسالتي هذه إلى من أوصاني بهما ربي خيرا..... أمي وأبي
أمي التي كرّست حياتها من أجلي..... غمرتني بحبها وحنانها
كما هدتني إلى طريق الخير والمعرفة
فأقول لها.... أنت أمي خير مدرسة علمت وأفضل طريق رسمت
فبفضلك أصبحت أن أكون كما أردت وتريدين
إلى أبي الغالي.... الذي وقف إلى جانبي في كل الظروف.....
أحاطني وملاً عقلي بأفكار سليمة.... هداني وأرشدني...
شجعني ودفعني إلى الأمام حتى استطعت أن أحافظ على الإرادة
النابعة من القلب والمعرفة الفائقة
إلى كل إنسان صبور.... يتحمل ولا ييأس.... وإلى كل من تغلب
على المصائب فسهّل الطريق وأنارها حتى استطاع أن يسير
مرتاحاً ومفكراً بعقلية ناضجة وواعية
هنئنا لك أيها الصامد... يا من استطعت أن تحطم العجز
فتغلبت على المصائب

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا الذي أهداني وعلمني ويسر لي أمري لإنجاز هذه الرسالة، ((اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا.... فزدنا علما وانفعنا بما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم)).

وبعد الحمد لله أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذي الدكتور هاني فريد الربضي الذي شرفني بالإشراف على رسالتي وأثار لي طريق العلم والمعرفة، وأعجز عن شكري للوقت والجهد المخلص الذي بذله وقدمه لي.

ويسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الدكتور حسين أبو الرز والدكتور مازن حتامله والدكتور حسن الوديان على تفضلهم بقبولهم مناقشتي والذين بحضورهم رفعوا من شأن قيمة رسالتي هذه.

أشكر جميع أصدقائي الذين ساعدوني في تنفيذ هذه الرسالة وخاصة فايز الزعبي، عبد الله الأسود، سفيان القاسم، سليمان العمدة و ميسر آغا.

ولا أنس أن أتقدم بشكري و عرفاني إلى الأطفال المكفوفين الذين غرسوا في قلبي ابتساماتهم الدافئة. كما أوجه شكري إلى إدارة المدرسة الأسقفية العربية على تعاونها.

الباحث

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ب.....	قرار لجنة المناقشة.....
ج.....	الإهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ه.....	فهرس المحتويات.....
و.....	الملخص باللغة العربية.....
ز.....	قائمة الجداول.....
ح.....	قائمة الملاحق.....
1.....	الفصل الأول.....
2.....	مقدمة الدراسة.....
5.....	أهمية الدراسة.....
6.....	مشكلة الدراسة.....
7.....	أهداف الدراسة.....
7.....	فرضيات الدراسة.....
8.....	محددات الدراسة.....
8.....	مصطلحات الدراسة.....
10.....	الفصل الثاني.....
11.....	الأدب النظري.....
23.....	الدراسات السابقة.....

37	الفصل الثالث
38	منهج الدراسة
38	مجتمع الدراسة
40	متغيرات الدراسة
41	أدوات الدراسة
45	المعالجات الإحصائية
46	الفصل الرابع
47	عرض ومناقشة النتائج
57	الاستنتاجات
57	التوصيات
58	الفصل الخامس
59	المراجع العربية
63	المراجع الأجنبية
91	الملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	اختبار التوزيع (One Sample Kolmogorov) (Smirnov Test) للسرعة الانتقالية	39
2	اختبار التوزيع (One Sample Kolmogorov) (Smirnov Test) للتوازن الحركي	39
3	اختبار التوزيع (One Sample Kolmogorov) (Smirnov Test) للتوازن الثابت	40
4	معامل الارتباط سبيرمان لتحديد درجة ثبات الاختبارات البدنية المختارة من خلال الاختبار وإعادة الاختبار	42
5	مقدار الرتب للتوازن الحركي	47
6	مقدار الرتب للتوازن الثابت	48
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار Wilcoxon Signed Ranks Test لأثر البرنامج على اختبار التوازن الحركي لأفراد عينة الدراسة	48
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار Wilcoxon Signed Ranks Test لأثر البرنامج على اختبار التوازن الثابت لأفراد عينة الدراسة	49
9	المسافة التي قطعها المكفوفون في خط مستقيم قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترح	51
10	مقدار الرتب للسرعة الانتقالية	53
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار Wilcoxon Signed Ranks Test لأثر البرنامج على اختبار السرعة الانتقالية لمسافة 15م لأفراد عينة الدراسة	53

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
70	اختبارات التحكيم	1
72	اختبارات البرنامج	2
75	المراسلات الادارية	3
76	البرنامج التعليمي المقترح في الكراتيه	4

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المخلص

قاسم، سمير حسن. أثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المكفوفين في مدينة اربد- الأردن. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك. 2009 (المشرف : أ.د. هاني الربضي)

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تنمية القدرات الحركية (التوازن الحركي والتوازن الثابت والإحساس بالإتجاه) والثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين. تكونت عينة الدراسة من (6) أطفال، (3) مصابين بالعمى الكلي و(3) ضعيفي البصر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة. تم تطبيق برنامج تعليمي في الكراتيه لمدة (8) أسابيع بواقع مرتين أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة 80 دقيقة. وللحصول على البيانات اللازمة قام الباحث بأخذ القياسات القبليّة والبعدية لكل من زمن الثبات في التوازن الحركي والتوازن الثابت، المسافة التي قطعها الأطفال بخط مستقيم، السرعة الانتقالية لمسافة 5 متر بالإضافة إلى اختبارات تدل على مدى تطورهم في المستوى المهاري. بعد ذلك قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام (Wilcoxon Signed Ranks Test) لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدية .

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدية ($\alpha \geq 0.05$) على متغيرات الدراسة (السرعة الانتقالية، التوازن الحركي، التوازن الثابت) ووجود فروق ظاهرية لتحسن الإحساس بالإتجاه لصالح القياس البعدية، كما أشارت النتائج إلى أثر إيجابي للبرنامج التعليمي على تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة .

الكلمات المفتاحية : المكفوفون، الكراتيه

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

أهمية الدراسة

فرضيات الدراسة

مجالات الدراسة

مصطلحات الدراسة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الأول

مقدمة :

تعتبر رعاية المعاقين بشكل عام والمكفوفين بشكل خاص، والاهتمام بهم واجبا إنسانيا مع ضرورة توفير كافة الطرق والوسائل التي تساعدهم على الإدماج في المجتمع. كما يعد تعليمهم العديد من المهارات الحركية إحدى هذه السبل التي تعمل على إسعادهم وشعورهم بالمتعة في حياتهم، حيث يشعرون بذلك أنهم جزء فعال من المجتمع.

يعيش المعاق بصريا عالما ضيقا محدودا نتيجة لعجزه، فيود لو يستطيع التخلص منه والخروج إلى عالم المبصرين، فهو لديه حاجات نفسية لا يستطيع إشباعها، واتجاهات اجتماعية تحاول عزله عن مجتمع المبصرين، ويواجه مواقف فيها أنواع من الصراع والقلق. كل هذا يؤدي به إلى أن يحيا حياة نفسية غير سليمة، قد تؤدي به إلى سوء التكيف مع البيئة المحيطة به، من هنا تتبع الحاجة إلى الخدمات الإرشادية للمعاقين بصريا مثل غيرهم وذلك لمساعدتهم على إشباع حاجاتهم النفسية ومواجهة مشكلاتهم الخاصة والتغلب على الآثار النفسية المترتبة على إعاقتهم مثل الصراع النفسي والقلق والإحباط والانطواء وتعديل ردود الفعل للإتجاهات الإجتماعية السلبية التي تحاول عزلهم عن المبصرين، وتقديم خدمات الإرشاد الأسري والتربوي والمهني المناسبة لهم

(<http://nour.org.ly/>).

ويمكننا تعريف العمى من الناحية الطبية بأنها تلك الحالة التي يفقد فيها الفرد القدرة على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض (وهو العين)، وهذا الجهاز يعجز عن أداء وظيفته إذا أصابه خلل طارئ كالإصابة بالحوادث، أو خلل وُلادي يولد مع الشخص. (ابراهيم، 2002).

من التعريف السابق، يتبين لنا أن أسباب العمى إما أن تكون أسبابا ما قبل مرحلة الولادة، وهي تشمل كل العوامل الوراثية والبيئية التي تؤثر على نمو الجهاز العصبي المركزي والحواس مثل العوامل الجينية، تعرض الأم الحامل للأشعة السينية وإصابة الأم الحامل بإحدى الأمراض المعدية، أو أسباب ما بعد الولادة، وهي العوامل التي تؤثر على وظيفة العين الرئيسية كالحوادث والأمراض، ومن هذه الأمراض المياه البيضاء، المياه السوداء، السكري، التراخوما... الخ.

إن المكفوفين أكان لديهم العمى كلياً أو جزئياً هم عادة محرومون من ممارسة الأنشطة الرياضية واكتساب منافعها خاصة في مجتمعنا، وبغض النظر عن مشاكلهم البدنية التي قد تواجههم فإن هناك مشاكل أخرى تمنعهم من ممارسة الرياضة أهمها عدم وجود مدربين مؤهلين للتعامل مع هذه الفئة، وهذا يعتبر الشرط المسبق لمنحهم الفرصة لتحسين حالتهم البدنية والتوافق الحركي والثقة بالنفس والشعور بالأمان. ومن أهم فوائد ممارسة النشاط الرياضي أنه يعمل على تحسين الصحة العامة للممارس، حيث أنه أصبح يمارس كوقاية لأمراض عديدة بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية التي تعمل على تقليل احتمالية حدوث الإصابة أو سرعة إعادة الشفاء في حالة وقوعها، إلى جانب تطوير الصفات البدنية، ومن المهم أيضاً معرفة أن ممارسة الرياضة تعمل على تطوير العوامل النفسية مثل مفهوم الذات والثقة بالنفس واحترام الذات. علاوة على ذلك، فإن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تخفيف التوتر والشعور بالإسترخاء والهدوء، وبالتالي فإنها تؤدي إلى تحسين الصحة العقلية والنفسية بشكل عام، وأشار راتب (2001) أنه ينظر إلى الرياضة

على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية، والإلتزام وتحمل المسؤولية، والإستقلالية والتعاون والقدرة على مواجهة الضغوط، وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور والعدوانية و الأنانية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس. ويتوقف التأثير الإيجابي أو السلبي على مدى إكساب الناشئ المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة، وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية. كما أضاف كل من فوكس (FOX,1999) وبالوسكا (Paluska,2000) بهذا الصدد أن ممارسة النشاط الرياضي تستخدم في العلاج السريري لمعالجة الإحباط أو القلق واستخدام النشاط الرياضي كوسيلة لتحسين نوعية الحياة من خلال تعزيز تقدير الذات، تحسين المزاج، إنخفاض القلق والإجهاد بالإضافة إلى تحسين النوم.

كما تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الشخص لنفسه، إذ أن تقدير قيمة الذات تلعب دورا هاما في خطة الإعداد النفسي للرياضي، وتمثل الثقة بالنفس تعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات المبكرة تعتبر هامة جدا في تشكيل الثقة بالنفس للصغار، فالشخص الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة بنفسه ويشعر بقيمة أكبر. لكن يجب معرفة أنه من الصعب جدا تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى ما دام هناك إدراكات سلبية للأفراد نحو تقييمهم لأنفسهم. ومن خلال تطوير الإدراك الإيجابي نحو تقييم النفس فإن ذلك سيساعد على تطوير الثقة المثلى بالنفس (راتب، 2004).

وتعتبر الكراتيه إحدى الرياضات التي تعمل على تطوير الثقة بالنفس واحترام الغير والتركيز والدافعية إلى جانب بعض العناصر البدنية مثل القوة الانفجارية والسرعة والمرونة والرشاقة وتحمل السرعة والتوازن. وبما أنه من المستحيل ممارسة الكراتيه دون حدوث اتحاد

كامل ما بين الجسد والعقل والروح، فإن ممارستها تعمل على تغيير إيجابي للعقل وشخصية الفرد، ومن أهم هذه التغييرات هو اكتساب الثقة بالنفس والتركيز والمثابرة في أداء المهام، وتحمل المسؤولية، كما يتكون لدى ممارسيها إدراك أن المعرفة التي تعلموها يمكنهم تطبيقها بطريقة سليمة من أجل الدفاع عن النفس.

يمكننا القول بأن رياضات شرق آسيا (كالألعاب القتالية) أكدت على إمكانية تطوير الجسد والعقل لدى المصابين بضعف البصر (Szuszkiewicz & Maleta 2007).

أهمية الدراسة :

لقد قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع بشكل شامل للإحاطة به من كافة جوانبه بالإضافة إلى الاستفادة من المنهجيات المتبعة في التطبيق. فقد وجد أن هناك دراسات قليلة تُعنى بفئة المكفوفين وبوسائل تطوير قدراتهم البدنية والنفسية على المستوى المحلي والعربي من خلال البرنامج التعليمي والتربوي الخاص لتنمية العديد من المهارات الحياتية الإستقلالية والضرورية لكل فرد من أفراد هذه الفئة، وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

1- تلقي الضوء على بعض الصعوبات التي تواجه المكفوفين في الإعتماد على أنفسهم في المهارات الحياتية الخاصة بهم.

2- أهمية اختيار المرحلة العمرية (من 9 إلى 11 سنة) التي تعرضت لها الدراسة، حيث أنه من المهم تكوين خبرات النجاح وتطوير الثقة بالنفس في فترة مبكرة من عمر الإنسان حتى يمثل ذلك نوعاً من الوقاية أو العلاج المبكر للمشكلات التي قد تصيب المكفوفين.

3- احتوائها على العديد من النشاطات والمهارات التي ستساعد هذه الفئة على زيادة قدرة العناية بالذات والمهارات الحركية والاجتماعية.

4- زيادة اهتمام مدربي الكراتيه في الأردن بتدريب المعاقين عامة والمكفوفين خاصة، وإقناعهم بأن هذه الفئة قادرة على تحقيق إنجازات أيضا.

5- تقديم العون للعاملين في مجال التربية الخاصة والرياضة المعدلة في تأهيل المكفوفين ليكونوا أقوياء قادرين على التكيف مع الحياة وتحدياتها.

مشكلة الدراسة :

برزت مشكلة الدراسة لدى الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة ومراجعته للأدب النظري والذي يشير إلى أن إنعدام أو انخفاض الثقة بالنفس يعتبر من أكبر المشكلات التي يواجهها المكفوفون. فمن الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع دراسات كل من الجبالي وشعيب والشخص (1989,1991,1992) والتي أجمعت على ارتفاع مستوى القلق بصورة دالة لدى المكفوفين وكذلك الخوف من التهديد الجسمي والتعرض للأخطار والاستعداد للإصابة بالأمراض النفسية. وأشارت نتائج الدراسات لكل من فؤاد والزيني والديب (1986,1990,1992) إلى أن الذات لدى المكفوفين تتسم بالدونية، فقدان مشاعر الأمن وفقدان الشعور بأهمية الذات، وأكدت كذلك على وجود خصائص نفسية سلبية كالقلق الزائد، الإنسحاب، الإنطواء والعدوانية السلبية والإعتمادية. كما أن افتقارهم للقدرات البدنية والحركية تؤدي إلى خوفهم من ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة، وبذلك فإنهم يعزلون أنفسهم عن المجتمع ويعيشون حياة ملؤها الخمول والكسل مما يؤدي إلى قلة الثقة بالنفس لديهم وضعف علاقاتهم الإجتماعية. من هنا تظهر أهمية تنمية الأطفال المكفوفين من الناحية النفسية والبدنية، وتأهيلهم من خلال البرامج التعليمية التربوية لتكوين خبرات النجاح لديهم مبكرا حيث ستلبي حاجاتهم لمواجهة الحياة بسهولة أكبر. وقد تم محاولة العمل على تنمية القدرات الحركية والثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين من خلال البرنامج التعليمي في الكراتيه، حيث أنه من خلال خبرة الباحث في المجالات الرياضية بشكل عام والكراتيه بشكل خاص، فإن الكراتيه

تعتبر من أكثر وأفضل الرياضات لتحسن التوازن والإحساس بالإتجاه والثقة بالنفس، علاوة على ذلك، فإن المكفوف سيدرك أنه قادر على التخلص مما قد يواجهه من إعتداءات.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى :

- 1- التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تنمية التوازن الثابت والتوازن الحركي لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2- التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تنمية الإحساس بالإتجاه عند الأطفال المكفوفين كليا من أفراد عينة الدراسة.
- 3- التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة.

فرضيات الدراسة :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لأثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تطوير مستوى التوازن الحركي والتوازن الثابت لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2- توجد فروق ظاهرية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لأثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تطوير مستوى الإحساس بالإتجاه لدى ثلاثة أطفال المكفوفين كليا.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للسرعة الانتقالية وكذلك فروق ظاهرية في تحسن المستوى المهاري والاجتماعي للبرنامج التعليمي في الكراتيه على تطوير الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة.

محددات الدراسة :

- 1- المجال المكاني : تم إجراء هذه الدراسة في صالة مدرسة الأسقفية العربية في اربد- الأردن.
- 2- المجال البشري : تم إجراء هذه الدراسة على عينة من التلاميذ المكفوفين وضعيفي البصر الذين تتراوح أعمارهم بين 9 الى 11 سنة والملتحقين في مدرسة الأسقفية العربية.
- 3- المجال الزمني : تم إجراء الدراسة في الفترة الواقعة بين (11 - شباط - 2009م) الى (13 - نيسان - 2009م).

مصطلحات الدراسة :

- المكفوفون هم الأشخاص الذين عندهم عدم القابلية لتمييز الضوء من الظلام او عدم القابلية الكلية للرؤية (Conant, 2004).
- السرعة الانتقالية : قدرة الفرد على قطع مسافة محددة بأقصر زمن ممكن.
- * التوازن الحركي : قدرة الفرد على الثبات على رجل واحدة بعد الحركة مباشرة.
- * التوازن الثابت : قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضعية جسمه أثناء الوقوف على رجل واحدة.

* الإحساس بالإتجاه : قدرة الفرد على السير بخط مستقيم لأطول مسافة ممكنة.

* الثقة بالنفس هي توقع النجاح والإعتقاد في إمكانية التحسن.

* الكراتيه هي لعبة من ألعاب الدفاع عن النفس، تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية

والصفات النفسية، كما تساعد على التخلص من الخصم بأقل جهد ممكن وفي أقصر زمن

دون إستخدام الأسلحة.

* تعريف إجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

© Arabic Digital Library - Yamouk University

الفصل الثاني

الأدب النظري

المكفوفون :

يشكل ذور الإعاقة البصرية فيما بينهم فئة غير متجانسة من الأفراد، فمنهم من يعاني من فقدان الكلي للبصر، ومنهم من يعاني من فقدان الجزئي له أو من بعض المشكلات البصرية الأخرى، كذلك منهم من حدثت إعاقة مع الميلاد أو في مرحلة مبكرة جداً من عمره، ومنهم من حدثت إعاقة في مرحلة متأخرة من العمر، وقد أدى عدم التجانس هذا إلى تنوع الأساليب والأدوات التي تستخدم في تربية وتعليم وتأهيل هذه الفئة، ومن هنا تعددت المفاهيم التي تناولت الإعاقة البصرية فنجد أن هناك أكثر من منظور يتم من خلاله تناول مفهوم الإعاقة البصرية (docs.ksu.edu.sa/doc/articles10/Article100684.doc).

فالإعاقة البصرية من المنظور الطبي تعرف بأنها " فقد الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض (وهو العين) وهذا الجهاز يعجز عن أداء وظيفته إذا أصابه خلل، وهذا الخلل إما أن يكون خلا طارئاً كالإصابة في الحوادث، أو خلا خلقياً يولد به الشخص". (ابراهيم، 2002، ص12).

أما المنظور القانوني للإعاقة البصرية فهو ما سبق أن أقرته المؤسسة الأمريكية للمكفوفين في تعريفها للشخص الكفيف بأنه " هو من تصل حدة إبصاره (Visual Acuity) إلى 20/20 أو أقل في العين الأفضل بعد التصحيح المناسب أو التحديد في مجال الرؤية بحيث يكون أوسع قطر في مجال الرؤية يمتد إلى مسافة زاوية لا تزيد عن 20 درجة " (سليمان، 2007، ص136).

سيكولوجيا الأفراد المعاقين بصريا :

لا يوجد علم نفس خاص بالمكفوفين، إذ لا يوجد فرق بين علم النفس التأهيلي وعلم النفس المكفوفين، حيث أنهما يأخذان بعين الاعتبار أبعاد القلق التي تصيب كل إنسان وليس فقط المعاقين بصريا. كما أن الإعاقة البصرية تؤدي إلى تأثيرات سلبية على مفهوم الفرد عن ذاته وعلى صحته النفسية، وربما تؤدي به إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، والاضطراب النفسي نتيجة الشعور بالعجز والإحباط، مع فقدان الشعور بالطمأنينة والأمن، ونتيجة لآثار الاتجاهات الاجتماعية السلبية، كالإشفاق والحماية الزائدة والتجاهل والإهمال مما يسهم في تضخيم شعورهم بالعجز والتصور والاختلاف عن الآخرين.

ولخص عادل (2004) بعض الخصائص الإنفعالية للمعاقين بصريا فيما يلي:

- أ- انخفاض مفهوم الذات وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي.
- ب- الشعور بالإحباط والتوتر وبالعجز والدونية.
- ج- فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة.
- د- اختلال صورة الجسم وعدم الثقة بالنفس.
- هـ- كثرة انتشار الإضطرابات النفسية بينهم، ويعد القلق أكثرها شيوعا.
- و- كثرة استخدام الحيل الدفاعية المختلفة.

يشير لونيغيد (Lowenfeld) في كتابه (الطفل المعاق بصرياً في المدرسة) إلى أن ردود الفعل الانفعالية والاجتماعية للأطفال المعاقين بصرياً تشبه ردود فعل الأطفال الآخرين، على الرغم من أن عوامل مختلفة قد تكون مسؤولة عن حالة الأطفال المبصرين. ولا تتوفر أدلة علمية كافية على أن هناك فروقاً جوهرية بين المكفوفين والمبصرين من الناحية السيكلوجية، ولكن الأمريكي كستفورت (Custforth) - وهو باحث مكفوف - كان من أوائل الذين أشاروا إلى أن الإعاقة البصرية تؤثر على التنظيم السيكلوجي الكلي للفرد، فقد كتب هذا الباحث في كتابه المعروف بعنوان (المكفوف في المدرسة و المجتمع) ويقول: إن كف البصر يغير ويعيد تنظيم الحياة العقلية للفرد بأكملها، وكلما حدث هذا الوضع المؤلّد للإحباط مبكراً أكثر، كانت الحاجة إلى إعادة التنظيم أكثر. إن الدراسات التي أجريت حول مستوى القلق لدى المكفوفين قد أشارت إلى أن المكفوفين لديهم مستويات أعلى من القلق مقارنة بالمبصرين. وقد وجد أن العامل الحاسم في هذا الشأن ليس فقدان البصر بحد ذاته، وإنما المعنى الشخصي للفقدان البصري بالنسبة للفرد.

(http://nour.org.ly/)

كما حظيت تأثيرات الإعاقة البصرية على مفهوم الذات باهتمام بحثي كبير، فمفهوم الذات قد يتأثر سواء أكانت الإعاقة البصرية كلية أو جزئية. فالذات هي جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية فيها، وهو محدّد هام للسلوك. وقد يسيطر عامل سلبي على مفهوم الذات لدى الفرد كما في حالة الإعاقة البصرية، فيعمم الفرد القصور على الشخصية ككل وينعكس ذلك على سلوكه، فيظهر متردداً ضعيف الثقة بنفسه. غالباً ما ينشأ المعاق بصرياً في منزل مليء بالعطف والمساعدة، فيزداد أمنه وثقته بنفسه حتى إذا ما اكتشف مؤخراً قصوره عن أقرانه فإنه يعقد الصورة الأولى، ويضعف مفهوم الذات لديه فلا يوجد ما يدعم ثقته بنفسه، وهذا ما يحدث أيضاً عندما يوضع

الشخص المعاق بصرياً في فصل من فصول العاديين، فيشعر بقصوره عن أقرانه، فيعمم ذلك في شكل قصور عام شامل في إدراكه الذاتي، وقد يصعب تعديله فيما بعد (عبدالسلام، 1980).

لقد أكدت النتائج التي توصل إليها ميجان (Meighan, 1971) ذلك في دراسته لمفهوم الذات عند مجموعة من المراهقين المعاقين بصرياً حيث أظهرت ضعفاً في شخصية هؤلاء المراهقين، إضافة إلى اتجاهات سلبية نحو العمل، وانتشار القلق والإكتئاب. ويتضح من هذه الدراسات أن هناك انخفاضاً في مفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً مقارنة بالمبصرين، وهذا معناه عدم ثقة الشخص المعاق بصرياً في قدراته الذاتية واعتماده على الآخرين بشكل كبير، إضافة إلى نقص في الخبرات الناجحة التي يمر بها، حيث إن الخبرات الناجحة تعتبر ضرورية لنمو مفهوم الذات بشكل مناسب (سيسالم، 1997). وعزى توتلي (Tuttle, 1987) تدني الثقة بالنفس عند الأطفال والراشدين فاقد البصر إلى عدم تفاعلهم مع الناس المبصرين، وإلى موقف المبصرين منهم (البطائنة والجراح وغوانمة، 2007).

وأشارت الدراسات التي أجراها لوفنرند (Lowenfeld, 1973) إلى أن إحساس الشخص المعاق بصرياً بالنقص في الثقة بنفسه وإحساسه بالفشل والإحباط قد ينعكس ذلك على موقفه من الآخرين ومن ردود الأفعال المتوقعة منهم نحوه، وقد يكون موقف الآخرين سلبياً نحو الشخص المعاق بصرياً، فقد يغلب عليه طابع الشفقة والرفض، وقد يكون موقف الآخرين منه إيجابياً، ويغلب عليه طابع القبول الاجتماعي (الروسان، 1989).

"كما يتم التعبير عن الإحباط والغضب لدى المعوقين بصرياً أحياناً عبر السخرية والتهكم. وقد يكون لديهم مستوى شديداً من القلق فيصفون أنفسهم بأوصاف سلبية، مثل طريقتهم في التنقل أو

تناول الطعام. إن على المرشد أن يتعامل مباشرة لا مع التهكم والسخرية وإنما مع الإحباطات المسؤولة عن هذه الإتجاهات" (الخطيب وآخرون، 1992، ص 44).

أما بالنسبة للسلوك العدواني، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى ندرة أداء الأفراد المعاقين بصرياً للسلوك العدواني الجسمي. بينما السلوك العدواني اللفظي يصدر عن الأشخاص المعاقين بصرياً بدرجة أكبر من المبصرين، وفيما يتعلق بالسلوك العدواني الموجه نحو الذات، فهو عند الأفراد المعاقين بصرياً بدرجة أكبر من المبصرين، لأن هذا السلوك ينتج عن الشعور بالإحباط أو الفشل الذي يرجعونه إلى عوامل داخلية وليس إلى عوامل خارجية، مما يدفع الأشخاص المعاقين بصرياً إلى توجيه اللوم لذواتهم وإيذاء أو إيلاء أنفسهم في بعض الأحيان، وهذا عكس المبصرين الذين يرجعون أسباب فشلهم معظم الأحيان إلى عوامل خارجية وإلى أشخاص آخرين، وبالتالي فإنهم يوجهون سلوكهم العدواني نحو الآخرين (سيسالم، 1997)

الخصائص الحركية للمكفوفين :

إن الطفل ذو الإعاقة البصرية عندما ينتقل من مكان إلى آخر يستخدم جميع حواسه فيما عدا حاسة البصر، فهو يستخدم حاسة الشم في تمييز الروائح المختلفة التي تصادفه، ويتحسس الأرض بقدميه أثناء سيره ليتعرف على طبيعتها، ويستخدم حاسة السمع في تمييز الأصوات التي يتعرض لها، ويقتر الزمن الذي استغرقه في المسافات التي يقطعها، ويقوم بربط جميع هذه العناصر ببعضها حتى يحصل على الصورة الذهنية للمكان الذي يتحرك فيه، ولا شك أن ذلك يستنفذ منه طاقة نفسية كبيرة. ولذا فمن الطبيعي أن تزداد المشكلات الحركية والقصور الحركي لدى الفرد المعاق بصرياً كلما اتسع نطاق بيئته أو كلما ازدادت تعقيداً، لأن هذا سيفرض عليه التفاعل مع مكونات وعناصر

متداخلة قد يصعب عليه إدراكها في غياب حاسة البصر. وهكذا تعتبر الحركة من العوامل المؤثرة في شخصية ذي الإعاقة البصرية، حيث يعجز عن الحركة بنفس السهولة والمهارة التي يتحرك بها المبصر إذا ما أراد توسيع دائرة محيطه الذي يعيش فيه، ولذا فإن حركته تتسم بالكثير من الحذر والحيلة حتى لا يصطدم بعقبات نتيجة تعثره في شيء ما أمامه.

وقد ذكرت شقير (1999) بأن حركة المعاقين بصريا تتسم بالكثير من الحذر واليقظة حتى لا يصطدم بعقبات أو يقع على الأرض نتيجة تعثره بشيء أمامه، لذلك فهو يستخدم كل حواسه للانتقال من مكان الى اخر، ومعنى ذلك أن الشخص المعاق بصريا يبذل طاقة وجهدا كبيرين أثناء حركته مما يعرضه كثيرا من الأحيان للإجهاد العصبي والشعور بعدم الأمان.

بما أن صغار المكفوفين محرومون من حاسة البصر، فإنهم يفتقرون إلى أهم محفز للحركة والتطوير. وأشار كل من موريس وويتنوج وفرايبرغ (Morris & Whiting, 1971) ; Fraiberg, 1977) إلى أن عدم وجود البصر يؤثر على تطوير التعلم الحركي، لأن هذه الحاسة لا تختصر على الإمكانيات فقط بل على الوعي وتنظيم المعلومات المتعلقة بالمكان. إضافة إلى ذلك، ذكر شيبهار (Shephar, 1990) أن افتقار المعلومات البصرية لدى المكفوفين يكون لديهم توتر أثناء الحركة وخطواتهم أقصر مع الإنخفاض في الكفاءة الميكانيكية.

كما أشارت الدراسات التجريبية التي أجريت على الأفراد المكفوفين، أن مهاراتهم الحركية وكفاءاتهم الرياضية أقل بكثير من المبصرين، وقد يعود السبب لذلك حسب أوغستاد (Augestad, 1996) أن المكفوفين أقل نشاطا في حياتهم اليومية. كما أشارت هارتر (Harter, 1990) إلى أن الخبرات الإيجابية للسلوك تقود إلى تطوير تقييم الذات، وبالتالي إلى

تكوين مشاعر إيجابية مع تحسين الذات بشكل عام.

وذكرت غالغير وزملائها (Kirk, Galagher & Anastasiow, 1997) أن هناك العديد من الأطفال الصغار الذين يعانون من العجز البصري قد استسلموا وعجزوا عن تعلم قواعد العديد من الألعاب التي يحبونها عندما كانت هناك وسائل ضئيلة للتعلم، وقد كانت الوسيلة الأسهل عندهم هي اللجوء إلى الصمت وعدم المحاولة ثانية في التعلم.

وذكرت شريل (Sherrill, 2004) أن التوجيه الجسدي للمكفوفين يتم عن طريق توجيه أجزاء الجسم وإعطاء الشرح التعليمي والتعليمات الخاصة بالوضع الأساسي، وفي المكان المراد أن يكون فيه جسمه أمام زميله، أو يقوم المعلم بتوجيه المعاق بصريا إلى المكان الصحيح ويسمع الشرح، بذلك يتكون تصور بصري للمكان المراد الانتقال إليه، ثم يليه الجزء التالي وهكذا حتى يتم إتمام الوضع الأساسي المراد تعليمه له، وذلك نتيجة الاقتران اللفظي الناتج عن الشرح والتوجيه الجسدي الذي أدى إلى تركيب صورة ذهنية في مخيلة الطالب.

الثقة بالنفس :

لا يختلف اثنان على ما للثقة بالنفس من أهمية في قدرة الإنسان على شق طريقه في الحياة وإحراز النجاح فيما تمتد إليه يده من أعمال. وإنما لنسمع النصيحة توجه إلى المتهيب أو الخائف أو الفاشل بضرورة التسلح بالثقة بالنفس لكي يضمن خلع التهيب أو الخوف أو الفشل عن شخصيته، بيد أن تقديم النصيحة إذا كان مقتضبا فإنه قد يكون غامضا، ومن ثم لا يجدي ولا يرسم ملامح الطريق ولا مكان التطبيق. إن الثقة بالنفس هي انبثاق داخلي من صلب شخصية الإنسان ويود أن يقول للاخرين لست أقل منكم.

ويقول راتب (2004) أن فوائد الثقة بالنفس هي :

1- إثارة الانفعالات الإيجابية : أي عندما تشعر بالثقة، فإنك تصبح أكثر هدوءا واسترخاءا في

مواقف ضاغطة، وهذا يساعد على أن تتصرف بنجاح في بعض المواقف الحرجة.

2- زيادة التركيز: عندما تشعر بالثقة، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن.

3- الثقة بالنفس تؤثر على الأهداف : حيث إن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الخوف من الفشل

والشك في قدرات الفرد، وبالتالي يضع أهدافا سهلة تكون أقل من قدراته مع اقتناعه بإمكانية

النجاح.

4- زيادة الجهد : إلى أي مدى يستطيع الفرد المثابرة لتحقيق الأهداف وذلك يعتمد بدرجة كبيرة

على مقدار الثقة.

5- الثقة بالنفس تؤثر على استراتيجية اللعب : الرياضيون الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى

اللعب لتحقيق المكسب، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة، أما الذين يفتقروا إلى الثقة

بأنفسهم فإنهم يميلوا إلى اللعب لتجنب الخسارة وخوفا من الفشل يكونوا مترددين ويحاولوا

تجنب حدوث الأخطاء.

وهناك عدة دراسات أشارت إلى وجود علاقة واضحة بين الثقة بالنفس والأداء، حيث أكد

ذلك بورتن (Burton,1988) أن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والأداء في السباحة.

وأكد مارتن وجل (Martin & Gill,1991) وجود علاقة إيجابية قوية بين الثقة بالنفس

والجري مسافات طويلة. كما أن من خلال مراجعة ل42 دراسة تبحث عن علاقة بين الثقة

بالنفس والأداء، وجدا ودمان وهاردي (Woodman & Hardy,2003) أن هناك 76%

من هذه الدراسات أشارت إلى علاقة إيجابية، 14% لم تجد علاقة دالة إحصائية و 10% وجدت علاقة سلبية.

الكراتيه:

تعتبر جزيرة أوكيناوا (Okinawa) مكانا في اليابان لتطوير الكراتيه كدفاع عن النفس وليست كرياضة، أي أنها تستخدم لتطوير القدرات البدنية والنفسية لاستخدامها في التخلص من الإعتداء، هذا يعني أن الشخص يصنع من يديه ورجليه سلاحا مناسباً وفعالاً لاستخدامه بطريقة مثلى للدفاع عن النفس. ففكرة الكراتيه ليس هدفها العدوان أو الإعتداء، وإنما الدفاع عن النفس. في بداية نشر الكراتيه، كانت ممارستها مختصرة على الرجال فقط، لكن مع مرور الزمن ومع تطوير الكراتيه (بعد الحرب العالمية الثانية)، انتشرت هذه اللعبة بين النساء والأطفال كذلك، ومن ثم بين الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث عمل فوناكوشي (Funakoshi) وهو أب الكراتيه على تبسيط عناصرها، وأصبحت تؤدي الحركات بشكل واسع مما أدى إلى زيادة القدرة على الدفاع عن النفس وتقوية الجسد. ويشير نكازوا (Nakazawa, 1999) إلى أن الكراتيه تمارس من قبل الصغار والكبار، الرجال والنساء أسوة مع الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية والبدنية. بما أنها أصبحت تُدرَّب بين جميع فئات المجتمع فإن ذلك يقودنا إلى أهمية وضع برامج تدريبية مختلفة، وملائمة لكل حسب عمره وحالته البدنية والنفسية، وهذا يقع على عاتق المدربين الذين يقومون بهذا الخصوص.

إن تدريبات الفنون القتالية التقليدية (من أجل الدفاع عن النفس) والفنون القتالية الحديثة (من أجل المنافسة) تعمل على تحقيق نفس الفوائد من حيث التكيف البدني والمرونة

والسرعة والقوة والتوافق والتوازن. وذكر كونزك وبودري (Konzak & Boudreau, 1984) أن الفنون القتالية التقليدية تسهل من تحسين وتقييم الذات. كما أن الفنون القتالية التقليدية تعمل على تحسين احترام وتحكم الذات وقوة العقل، والراحة والتوازن العقلي- الجسدي والتأزر الوظيفي (Kim, 2005; Columbus & Rice, 1998). وذكر كل من كيم ونوسنشك (Kim, 1981) (Nosanchuk, 1981) أن فلسفة تدريب الفنون القتالية ضمن النظام الجسدي الذي يتيح الفرصة لتحسين الموقف الإيجابي وتقييم الذات والثقة بالنفس والسيطرة والمسؤولية ومهارات القيادة وفهم أفضل لسبب وجود الإنسان في العالم وفي مستقبل أفضل للبشرية. كما أشار (Woodward, 2009) أن فوائد تدريب الدفاع عن النفس تتلخص في تحسين الصحة العامة والتوازن، بالإضافة إلى تحسن الحالة النفسية، كما أنها لا تشجع العدوان، بل تستخدم كوقاية نموذجية للصغار المعرضين للإصابة بالعنف. ذكر فلر (Fuller, 1988) أن كثيرا من ممارسي ألعاب الدفاع عن النفس لا يرون ممارستهم لتحقيق أهدافهم فقط، وإنما كطريقة فعالة للسيطرة الذاتية. إن ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس التقليدية تعمل على الربط ما بين التأمل والسيطرة على التنفس، كما تحسن من الإلتزام واحترام الذات واحترام الغير. هذه التدريبات تطوّر الصحة النفسية عن طريق تحسين القدرة على الاسترخاء وتقييم الذات وتوافق عقلي- جسدي.

يعتقد الباحث أن الكراتيه ليست كما يعتقد الكثير عدوانا أو قوة عشوائية، بل تطوير تعامل الممارس للكراتيه مع المواقف التي يُدرّب عليها، ثم تطبيقها في حياته اليومية. إن الفهم التام للكراتيه يتطلب ويعتمد على تطوير الروح، لأن الكراتيه بحاجة إلى التعرف على النفس)

شخصية كاملة)، ولهذا نقول، إن هدف البطولات ليس تحقيق الفوز والحصول على الميداليات المختلفة، إنما لكي يكون اللاعب أفضل مما كان عليه سابقاً، وبالتالي تزداد معنوياته نحو الأفضل.

هدف تدريب المحارب الياباني (صاموراي) ليس الوصول إلى التكنيك الأمثل أو السرعة المثلى، فالسلاح الرئيسي لديه يقع في المجال السيكولوجي، إذ يهتم بالقدرة على التركيز والسيطرة على المشاعر الخاصة والمشاعر المتعلقة بالخوف من الموت. وإذا ما سيطرت فكرة ما على الإنسان كالخوف، فإن ذلك سيؤدي إلى تشنج الجسم، وبالتالي إلى عدم قدرة الفرد على التكيف مع الموقف، لهذا لا يمكن التغلب على الخصم إذا لم يستطع الفرد التغلب على نفسه أولاً، أي التغلب على جميع الإعاقات النفسية التي قد تكون لدى الشخص.

والآن تُمارس الكراتيه في جميع دول العالم من أجل المنافسة وعلى جميع المستويات، حيث يحصل الطالب على الحزام الأبيض بمجرد دخوله إلى عالم الكراتيه وبعد ذلك يخضع للفحوصات العملية حتى يحصل على الأحزمة الأعلى مستوى وهي الأصفر، البرتقالي، الأخضر، الأزرق، البني، الأسود 1 دان، ثم الأسود 2 دان وهكذا حتى يصل إلى الحزام الأسود 10 دان.

الدراسات السابقة

إن الدراسات القديمة التي أجريت على الأطفال المكفوفين مع بداية الخمسينات، لا تزال هي وغيرها من الدراسات القليلة في هذا المجال ولهذه الفئة العمرية هي المرجع الأساسي في كل الدراسات الحديثة، بل ويتفق عليها الباحثون، فلا نجد خلافا في أي من نتائج هذه الدراسات وخاصة الدراسات النفسية (السيد، 2002).

رغم محاولات الباحث لإيجاد دراسات تتعلق في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين، إلا أن تلك الدراسات كانت قليلة، وأكثرها ركزت على تنمية مفهوم الذات، وفيما يأتي الدراسات المرتبطة بالموضوع.

الدراسات العربية

هدفت دراسة الببلاوي (1999) إلى التعرف على فعالية العلاج المعرفي والسلوكي في خفض مستوى القلق لدى ذوي الإعاقة البصرية، واشتملت عينة الدراسة التجريبية على ثمانية عشر طالبا كفيًا بمتوسط عمري قدره (16,4) سنة، واختيروا من مدرسة النور للمكفوفين بالزقازيق، وقد ضمت العينة ثلاث مجموعات، حيث تكونت كل مجموعة من ستة طلاب: مجموعة العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، والمجموعة الثانية مجموعة العلاج بالتحسين التدريجي، والمجموعة الثالثة مجموعة ضابطة لم تتلق أي علاج. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج المعرفي والسلوكي في خفض مستوى القلق لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

قامت الليثي (1999) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج رياضي مقترح في تنمية الذات والإدراك الحركي لدى الأفراد المعاقين ذهنيا من فئة القابلين للتعلم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط الرياضي في تنمية الذات والإدراك لدى الأفراد المعاقين عقليا.

كما أجرى عبد المنعم (2000) دراسة بعنوان تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من عمر سبع إلى تسع سنوات. هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية التوازن الثابت والحركي لدى التلاميذ المكفوفين كليا. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث بلغ عدد أفراد العينة تسعة تلاميذ مكفوفين كفف كليا. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح يؤثر إيجابيا على التوازن الثابت والحركي لدى العينة.

وأجرى جرادات (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تربوي في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية والحسية والإدراكية لدى الأطفال المكفوفين في مرحلة ما قبل المدرسة. حيث تكوّنت عينة الدراسة من ثلاثين طفلا من الأطفال المكفوفين تراوحت أعمارهم بين أربع إلى ست سنوات. استخدم الباحث مقياس تقدير مستوى نمو الطفل المكفوف، كما قام بتطوير برنامج تربوي لتحسين المهارات الحركية والحسية والإدراكية لدى الأطفال المكفوفين في مرحلة ما قبل المدرسة. كذلك قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة أربعة أشهر بواقع أربع ساعات يوميا. في نهاية البرنامج وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة،

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التربوي في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية والحسية والإدراكية.

وهدفت دراسة خوجة (2007) إلى معرفة تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا. أجريت على عينة تتكون من 20 طفل معاق حركيا مقسمة إلى مجموعتين بمعدل 10 أطفال في كل مجموعة، الأولى - تجريبية- تخضع إلى ممارسة برنامج مكيف للنشاط البدني والرياضي، والثانية- ضابطة- تبقى على حالها، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، واستخدم الباحث الاختبار السوسيومترى كطريقة للتعرف على درجة الانجذاب والتنافر التي يظهرها أفراد العينة اتجاه بعضهم البعض. أشارت النتائج المتوصل إليها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص نتائج الاختبارات البعدية، وهذا ما يثبت أن لممارسة برنامج مكيف للنشاط البدني والرياضي لفئة من المراهقين المعاقين حركيا تأثير إيجابي في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لديهم.

كما أجرتا نافع و الطناحي (2008) بحثا هدف إلى تحديد مجموعة من تدريبات الكارديو للكراتيه ومعرفة تأثيرها على بعض دلالات التوتر والأمن النفسي للأطفال الأيتام وعلاقته بمستوى الطموح لديهم. وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على اثني عشر طفل تم اختيارهم بالطريقة العمدية من سن (12 - 14) سنة بمؤسسة التربية للبنين بالزفازيق، كما استخدمت الباحثتان مقياس الطموح ومقياس الأمن النفسي، وبعض القياسات الفسيولوجية المستخدمة كدلالات للتوتر، وأشارت أهم النتائج إلى أهمية

استخدام تدريبات الكارديو كراتيه لما لها من تأثير إيجابي على تحسين بعض دلالات التوتر والأمن النفسي ومستوى الطموح لدى الأطفال الأيتام المقيمين داخل المؤسسات الايوائية.

هدفت دراسة أبو عيد (2008) إلى التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح في السباحة على تنمية وتطوير مستوى المهارات الأساسية في السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى الأشخاص المكفوفين، تكونت عينة الدراسة من 20 كفيفا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (10) أفراد ومجموعة ضابطة (10) أفراد. تم تطبيق البرنامج على مجموعة تجريبية لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا وزمن الوحدة الواحدة 75 دقيقة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي في المستوى المهاري لدى المجموعة التجريبية. كما وجدت نتائج الدراسة فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الاحساس ب50% من المسافة والاحساس ب50% من القوة والاحساس بالإتجاه). كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (الاحساس ب50% من الزمن والاحساس ب75% من الزمن). وأوصى الباحث بتطبيق برنامج السباحة التعليمي المقترح للمهارات الأساسية في السباحة على الأشخاص المكفوفين لما له من أثر على تنمية وتطوير المستوى المهاري في السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس حركي المختارة لديهم.

الدراسات الأجنبية :

هدفت دراسة بيتي (Beaty,1992) إلى التعرف على أثر الإعاقة البصرية على مفهوم الذات لدى المراهقين، واشتملت عينة الدراسة على عشرين مراهقا مبصرا و عشرين مراهقا كفيفا. وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين تسع إلى اثنتي عشرة سنة، واستخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مفهوم الذات لدى المكفوفين مقارنة بالمبصرين، وهو ما يتضح مع انخفاض الدرجة الكلية لمفهوم الذات وعلى الدرجة الفرعية الخاصة بالذات الأسرية. وتم تفسير تلك النتيجة بأن المراهقين المكفوفين أكثر شعورا بالنقص والدونية، مما يؤثر سلبيا على مفهوم الذات لديهم.

قام جليسر وآخرون (Glesser.et all, 1992) بدراسة حملت عنوان المميزات البدنية والنفسية والاجتماعية لتدريبات الجودو المعدلة للأطفال المكفوفين والمعاقين عقليا. فقد هدفت هذه الدراسة إلى عمل أشكال معينة لتمرين رياضة الجودو المعدلة. فقد كانت عينة الدراسة مكونة من سبعة أطفال مكفوفين ومتخلفين عقليا، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وكانت مدة البرنامج ستة أشهر بواقع مرتين أسبوعيا. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تحسن واضح في المهارات الحركية والحالة النفسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة، كما استنتج الباحثون أنه يمكن استخدام برنامج الجودو المعدل كأداة علاجية وتعليمية وتروحية للأطفال ذوي الإعاقات البصرية.

قام مك دانيل (McDaniel,1993) بدراسة تكشف عن العلاقة ما بين تدريب الدفاع عن النفس وخوف النساء من الجريمة ومشاعر الكفاءة البدنية، فقد قامت تسع وأربعون امرأة بالتسجيل في دورات النشاط الإيجابي للدفاع عن النفس في هميلتون

(Newzelanda) وأكملن الاختبار القبلي والبعدي والذي قاس مدى الخوف من ثماني جرائم محددة لهن وشعورهن بالثقة نتيجة قدرتهن للدفاع عن أنفسهن بنجاح عند التعرض للهجوم الفردي والجماعي. كما أعطي أيضا الاختبار القبلي لمجموعة ضابطة مكونة من نساء مسجلات في دورات اللياقة البدنية في YWCA. وبعد المشاركة في التدريب أشارت الطالبات إلى انخفاض كبير في مستوى الخوف لجميع الجرائم الثمانية والتي قد تم اختبارها، وزيادة الثقة لديهن لقدرتهن الدفاع عن أنفسهن. فقد كشفت الدراسة عن الفروق بين النتائج القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة، ثم تبين أن المجموعة الضابطة عندها خوف من الاغتصاب أقل بكثير مقارنة بالمجموعة التجريبية، وأن لدى المجموعة الضابطة ثقة أكبر للدفاع عن النفس عند التعرض لمهاجم واحد، لكن بعد المشاركة في الدورة، أشارت المجموعة التجريبية إلى تنمية كبيرة في الثقة مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتوصي هذه الدراسة إلى أن النساء ذوي درجات معينة من الثقة في كفاءتهن البدنية يمكن أن يستفدن من المشاركة في الدورة.

وقامت زنادارا (Zanadara, 1998) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج يعمل على تنمية المهارات الحركية والاجتماعية لأطفال مكفوفين في سن ما قبل المدرسة. تكوّنت عينة الدراسة من مائة وستة عشر طفلا أعمارهم ما بين ثلاث إلى أربع سنوات. استخدمت الباحثة مقياس (Vineland)، كما استخدمت برنامجا للأنشطة الحركية لمدة ستة أشهر تم تطبيقه على العينة. بعد إنتهاء فترة تطبيق البرنامج، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال المكفوفين أصبحوا أكثر تفاعلا ونشاطا بالإضافة إلى أنه أصبح لديهم حب العمل الجماعي.

وهدفت دراسة ستراوس وآخرون (Strauss, Rodzilsky, Burack & Colin, 2001) إلى معرفة العلاقة ما بين الإعتقادات الصحية، فعالية الذات، الدعم الاجتماعي والنشاط الرياضي وعدم ممارسة النشاط لدى الأطفال، واختبار العلاقة بين النشاط الرياضي وتقييم الذات. تم اختيار 92 طفلاً تتراوح أعمارهم من 10-16 سنة. تم متابعة نشاطهم الرياضي لمدة أسبوع. كان مستوى النشاط المتوسط والعالي مبنياً على نتائج اختبار التردمل. وتم اختبار الإعتقادات الصحية، فعالية الذات، التأثيرات الاجتماعية و الوقت المقضي في الخمول عن طريق الاستبانة. تم اختبار تقييم الذات عن طريق استخدام معيار بيرس هاريس (Piers- Harris Children's Self-Concept Scale). تم قياس القلق المزمن من خلال استخدام (Revised Children's Manifest Anxiety Scale). أشارت النتائج إلى وجود انخفاض في مستوى النشاط البدني لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم 10-16 سنة. البنات ما قبل سن المراهقة مارسن النشاط الرياضي العالي أو المنخفض بنسبة 35% أكثر من المراهقات. بشكل عام، قضى الأطفال 1.4% فقط من يومهم في ممارسة النشاط الرياضي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين فعالية الذات والتأثير الاجتماعي وممارسة النشاط عالي المستوى. كما كان هناك ارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي وتقييم الذات. لم تدل النتائج إلى وجود علاقة بين الإعتقادات الصحية ومستويات النشاط الرياضي. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين شدة النشاط وفعالية الذات والتأثير الاجتماعي، كما أن النشاط الرياضي عالي المستوى يعتبر عاملاً مهماً في تطوير مستوى تقييم الذات لدى الأطفال.

كما هدفت دراسة مارتن (Martin, 2002) إلى التعرف على الفوائد البدنية والعاطفية لتدريب ألعاب الدفاع عن النفس على الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة. فقد كان هناك ثلاثة أسئلة تتطلب الإجابة عليها : هل المشاركة في تدريبات الدفاع عن النفس تؤدي إلى انخفاض في القدرات الوظيفية نتيجة الإعاقة؟ هل المشاركة في تدريبات الدفاع عن النفس تحسن تقييم الذات والثقة لدى الأفراد ذوي الإعاقات المختلفة؟ وهل يستطيع الدفاع عن النفس أن يحسن نوعية حياة الفرد من خلال تطوير اللياقة البدنية والعقلية؟ لقد استخدم استبانة استقصائية لجمع المعلومات المرتبطة، وأشارت النتائج إلى أن تدريبات الدفاع عن النفس تحسن من الوظائف البدنية، خاصة في زيادة القوة والتوازن والتحمل، إضافة الى ذلك، كان هناك تحسن شامل في الحياة.

كما أجرى كل من فولمان وبيجنورك وفارمير (Volman,Wijnorok & Vermeer,2002) دراسة للتحسن في الحالة الحركية عند الأطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي، فكانت تعتمد وبشكل مباشر على محتوى التمارين للأداء الحركي، حيث أن مثل هذا الأداء يرتبط بطريقة الضبط والية الحركة وتسلسل مراحل تنفيذها. فقد أجريت الدراسة على اثني عشر طفلا مصابين بالشلل الدماغي التشنجي، تراوحت أعمارهم ما بين ثماني- أربع عشرة سنة، واستندت نتائج هذه الدراسة على قياس التحسن عند الأطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي من خلال قياس سرعة التنفيذ للحركات المختلفة ضمن إطار فترة محددة لكل نشاط، وأشارت النتائج إلى وجود تحسن في سرعة أداء المهارات الحركية العامة وحركات التوافق العضلي العصبي لمختلف المهارات الحركية.

وقد هدفت دراسة ميلالين وايدى (Mellalien & Eddy, 2003) إلى التعرف على تصورات الخبرات عند الأداء لدى ضعيفي البصر، وتم اختيار ستة لاعبين ذوي مستوى عال

في كرة القدم وإجراء مقابلة معهم للتعرف على استخدامهم للتصور الذهني في التدريب والمنافسة، ثم قاموا بتحليل نصوص المقابلة باستخدام الإجراءات الاستنتاجية والحيثية، فكتفت عن أربعة أبعاد رئيسة تصف استخدام الرياضيين للتصور الذهني. كما شمل تقرير اللاعبين استخدامهم للتصور الذهني للأهداف المعرفية والتحفيزية في التمرين والمنافسة، وتم الإقتراح لاستخدام تصور من المنظور الداخلي مع استخدام الصور المستمدة بطرق متعددة، وأشارت النتائج إلى أن ضعف البصر لا يحد من القدرة على استخدام التصور الذهني، وأن التدخلات السيكلوجية يمكن توسيعها لتشمل جميع الرياضيين لاستخدام الطرق الحسية.

دراسة نفارو وآخرون (Navarro, Fukujima, Fantès, Matas & Prada,)

2004) هدفت إلى التعرف على مقارنة التطور العصبي النفسي لدى الأطفال المكفوفين كليا والمبصرين، فتم اختيار مجموعتين (المكفوفين والمبصرين) من الأطفال ذوي الأعمار السبع سنوات، وكل مجموعة مكونة من عشرين طفل متجانسين في العمر والجنس. ثم خضعت المجموعتان لتقييم الاختبار العصبي (NEE). وأشارت النتائج إلى فروق دالة إحصائية (≥ 0.001) في ضعف أداء الاختبارات لدى المكفوفين في التوازن والتوافق مقارنة بالمبصرين مما يشير أن العجز البصري يضعف من النمو العصبي النفسي.

هدفت دراسة سعيد (Said, 2004) إلى تصميم وتقييم برنامج رياضي كنوع من التأهيل لأطفال مكفوفين تتراوح أعمارهم بين أربعة عشر وخمسة عشر سنة، وذلك من أجل تطوير بعض لياقتهم والتحمل الدوري التنفسي وبعض القدرات الحركية لمساعدة هؤلاء الأطفال في التغلب على بعض إعاقاتهم نتيجة إصابتهم. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من المدرسة الأساسية في طرابلس،

وقسمت إلى مجموعتين التجريبية والمكوتة من ثلاثة عشر ولدا والضابطة المكوتة من خمسة عشر ولدا. بعد تطبيق البرنامج أشارت النتائج إلى تحسن المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات الرياضية والإدراكية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تحسنت في زمن التوازن فقط.

كان هدف الدراسة التي أجراها كرميلي وآخرون (Carmeli,Zinger- Vakin,Morad & Merrick, 2005) معرفة أثر التدريب الرياضي على التوازن والقوة والشعور بالصحة لدى الأفراد المعاقين ذهنيا (ID). قيمت هذه الدراسة مدى إمكانية إحداث تغيرات بدنية ونفسية نتيجة التدريب الرياضي لدى الكبار المصابين بالإعاقة الفكرية، حيث تم اختيار العينة بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم ما بين أربعة وخمسون وستة وستون سنة، والبالغ عددهم اثنا وعشرون شخصا. خضعت العينة للبرنامج التدريبي ثلاثة أيام أسبوعيا، ولمدة ستة أشهر متتالية. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ما بين التوازن، القوة العضلية، الشعور بالصحة والبرنامج التدريبي لدى أفراد عينة الدراسة. وهذه العلاقة الإيجابية تشير إلى أهمية التدريب الرياضي لتطوير الأداء الحركي والتصور العام لدى المعاقين فكريا.

وهدفت دراسة جراهام (Graham, 2000) معرفة أثر الفنون القتالية التقليدية على التصورات الذاتية لدى الأطفال المصابين بالإفراط في الإنتباه. تم اختيار سبعة طلاب مصابين بإفراط الإنتباه من الصف الثالث والرابع والخامس لبرنامج مدته 15 أسبوعا. ومن خلال المقابلات القبلية والبعديّة مع الأطفال وأولياء أمورهم، مكالمتهم الأسبوعية، ملاحظات أسبوعية والمكالمات الهاتفية مع أولياء الأمور لوحظت آثار واضحة للفنون القتالية التقليدية

على تحسن التصور الذهني. كما أشارت النتائج إلى تحسن مستوى التصور الذاتي لدى جميع المشاركين بالإضافة إلى تحسن مشاعرهم الشخصية والمستوى المهاري.

وقام كونانت وآخرون (Conant, 2008) بدراسة هدفت إلى معرفته أثر البرنامج في الكارثية على تحسن الثقة الاجتماعية ومفهوم الذات ونوعية الحياة وانخفاض قلق الوالدين لدى الأطفال والبالغين المصابين بالصرع. استمر هذا البرنامج لمدة عشر أسابيع، وقد تم توزيع استبانات لأحد عشر طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ثماني وست عشرة سنة وللوالدين أيضاً. أما المقاييس التي استخدمت هي جدول (بيرس هاريس - Piers Harris) لمفهوم الذات لدى الأطفال، واستبانة نوعية الحياة لدى الأطفال المصابين بالصرع (QOLCE) وتقرير الوالدين عن القلق. لوحظ من خلال تقرير الوالدين أن هناك تحسناً كبيراً في وظيفة الذاكرة، كما لوحظت اتجاهات إيجابية في نوعية الحياة، ومن خلال تقرير الأطفال، كان هناك تحسن في تفهم الذات والثقة الاجتماعية مع انخفاض قلق الوالدين بدرجة منخفضة. وقد أوصت هذه الدراسة بإجراء البرامج الأخرى التي تهتم بتخفيض القلق العائلي.

كما هدفت دراسة سوراكا وكيفيلا (Surraka & Kivela, 2008) إلى معرفة الطرق المختلفة التي يمكن استخدامها لدافعية ضعيفي البصر والمكفوفين الصم لممارسة النشاط الرياضي المنتظم أثناء برنامج تدريبي. فقد صمم البرنامج الرياضي لضعيفي البصر والمكفوفين الصم، حيث كان يهدف إلى انخفاض المشكلات البدنية الأكثر شيوعاً لديهم مثل التوازن والتوافق، وتشنج عضلات الرقبة والكتف، وفقدان دوران العمود الفقري. تم اختيار سبعة وعشرين شخصاً منهم ثلاثة وعشرون فرداً ضعيفي البصر، وأربعة مكفوفون صم، تتراوح أعمارهم بين واحد وثلاثين إلى خمسة وسبعين سنة. للمشاركة في برنامج تدريبي

رياضي لمدة من خمسة إلى ستة أسابيع، وبواقع ثلاث مرات أسبويا لمدة ستين دقيقة وضمن أربع مجموعات. فكانت النتيجة أن أربعة وعشرين شخصا أكملوا البرنامج، حيث كان اثنا عشر منهم يعيش حياة نشطة واثنا عشر واحدا حياتهم غير نشطة. بعد اتمام البرنامج، أجاب المشاركون على الاستبانة لمعرفة مدى التحسن في إحدى الصفات التالية : اللياقة البدنية والاستقرار العقلي والتوازن. وأشارت النتائج إلى أن جميع المشاركين عدا واحد منهم تحسنا بصفة واحدة على الأقل.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض للدراسات السابقة تبين للباحث مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير بعض الجوانب النفسية والصحية لدى الأطفال المكفوفين. ولقد اضطلع الباحث على الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع المكفوفين، واختار الدراسات التي تفيد دراسته من حيث الأهداف أو اختيار العينة، حيث اختار لدراسته (21) دراسة موزعة (7) دراسات عربية و (14) دراسة أجنبية، حاول في اختياره للدراسات أن تكون حديثة ومتخصصة في نفس المجال الذي خطته لما له من أهمية.

فمن الدراسات التي اهتمت بالمكفوفين كثيرة ومنها البيللوي (1999) ودراسة عبدالمنعم (2000) ودراسة جردات (2006) ودراسة (Glesser et.all,1992) ودراسة (Zanadara,1998) ودراسة (Surraka&Kivela,2008) ودراسة (Mellalien) (2003) ودراسة (& Eddy,2003) ودراسة (Navarro et.all,2004) ودراسة (Said,2004).

من الدراسات التي اهتمت بالعوامل السيكولوجية المتعلقة بالمكفوفين فهي دراسة نافع والطناحي (2008) ودراسة (Conant,2008) ودراسة الببلاوي (1999) ودراسة (Beaty,1992).

أما الدراسات التي بحثت أثر ممارسة الرياضة على تحسين العوامل النفسية والبدنية على المعاقين عامة والمكفوفين خاصة هي دراسة الليثي (1999) ودراسة عبد المنعم (2009) ودراسة خوجة (2007) ودراسة أبو عيد (2008) ودراسة (et.all,2002) (Volma) ودراسة (Said,2004) ودراسة (Carmeli,etall,2005) ودراسة (Conant,2008) ودراسة (Surraka &Kivela,2008)

أما بالنسبة للدراسات المتعلقة في ألعاب الدفاع عن النفس وأثرها على تنمية الصفات البدنية والنفسية للمعاقين، فهي دراسة كل من نافع والطناحي (2008) ودراسة (Glesser,et all,1992) ودراسة (McDaniel,1993) ودراسة (Graham,2000) ودراسة (Martin,2002).

لقد دلت كل نتائج الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية والبرامج الحركية تساهم في تنمية وتطوير الصفات البدنية والنفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

واستفاد الباحث من خلال عرض ومراجعة الدراسات السابقة ما يلي :

- 1- التعرف إلى المنهجية التي استخدمتها تلك الدراسات.
- 2- التعرف إلى بعض المشكلات التي تواجه المكفوفين أثناء ممارستهم للحياة اليومية والنشاط الرياضي.
- 3- التعرف إلى خصائص المكفوفين البدنية والنفسية والاجتماعية.

- 4- التعرف إلى الآثار الإيجابية لممارسة رياضات الدفاع عن النفس.
- 5- الاستفادة في مناقشة نتائج الدراسة من حيث وجود دلالة إحصائية لأثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على عينة الدراسة، ومن حيث وجود تحسن ملموس على القدرات البدنية والنفسية.

وما يميز هذه الدراسة عن سابقتها هو أنه على حد علم الباحث لم يتطرق أي بحث من قبل لدراسة ما يتعلق بألعاب الدفاع عن النفس على هذه الفئة العمرية من المكفوفين.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة وأهدافها باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من الطلاب المكفوفين وضعيفي البصر الملتحقين في المدرسة الأسقفية العربية في مدينة اربد، والبالغ عددهم (17) طالبا.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (6) طلاب (ذكرين و 4 اناث)، (3 مكفوفين و 3 ضعيفي البصر)، متوسط أعمارهم 9.4 سنوات تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد الطلاب الآخرين بسبب عدم استطاعتهم البقاء في المدرسة حتى نهاية الوقت المخصص والمطلوب للوحدات التدريبية. إن توزيع هذه العينة لاختبارات الصفات البدنية غير طبيعي، كما هو موضح أدناه.

جدول رقم (1)

اختبار التوزيع (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test) للسرعة الانتقالية لمسافة

15م

المتغير	وحدة القياس	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
القياس قبلي	ثانية	0,429	0,993
القياس بعدي	ثانية	0,544	0,928

يبين جدول رقم (1) قيمة "ز" لكل من الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لمسافة 15متر ومستوى الدلالة لأفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة 0,993 للقياس القبلي و 0,928 للقياس البعدي وهذه القيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم تجانس أفراد العينة في اختبار السرعة الانتقالية

جدول رقم (2)

اختبار التوزيع (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test) للتوازن الحركي

المتغير	وحدة القياس	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
القياس القبلي	ثانية	0,842	0,477
القياس البعدي	ثانية	0,796	0,550

جدول رقم (3)

اختبار التوزيع (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test) للتوازن الثابت

المتغير	وحدة القياس	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
القياس القبلي	ثانية	0,625	0,830
القياس البعدي	ثانية	0,462	0,983

يبين كل من جدول رقم (2) و جدول رقم (3) قيمة "ز" لكل من الاختبارين القبلي والبعدي للتوازن الحركي والتوازن الثابت ومستوى الدلالة لأفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للتوازن الحركي 0,477 للقياس القبلي و 0,550 للقياس البعدي، أما قيمة مستوى الدلالة للتوازن الثابت بلغت 0,830 للقياس القبلي و 0,983 للقياس البعدي وجميع هذه القيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم تجانس أفراد العينة في اختبارات التوازن الحركي والتوازن الثابت.

متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

أ- المتغير المستقل :

يتمثل ببرنامج تعليمي في الكراتيه

ب- المتغير التابع :

يتمثل في بعض الصفات البدنية (التوازن الحركي والتوازن الثابت والسرعة الانتقالية لمسافة 15م والاحساس بالإتجاه) بالإضافة إلى المستوى المهاري في الكراتيه والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة.

أدوات الدراسة:

تم اختيار اختبارات القدرات البدنية والتي تتمتع جميعها بمعاملات علمية من صدق

وثبات وموضوعية والتي تتمثل في قياس كل من

اختبار السرعة الانتقالية.

اختبار التوازن الحركي.

اختبار التوازن الثابت.

اختبار الإدراك الحس حركي- الإحساس بالاتجاه.

اختبار المستوى المهاري في الكراتيه.

الملاحظة.

ويتضمن الملحق رقم (2) شرحا تفصيليا لطريقة أداء هذه الاختبارات وتقويمها.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة :

الصدق:

بغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية ومدى مناسبتها للمكفوفين أفراد العينة عن طريق الصدق الظاهري قام الباحث باستشارة المحكمين من الأساتذة في الجامعات الأردنية والمختصين في مجال التربية الرياضية، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين، ويبين ملحق رقم (1) طلب تحكيم الاختبارات وأسماء هيئة المحكمين.

الثبات :

للتأكد من ثبات الاختبار، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من مجتمع الدراسة، وبلغ عددهم (4) أطفال مكفوفين من غير عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية بين القياس الأول والقياس الثاني ستة أيام. ومن ثم قام الباحث باحتساب معامل الارتباط سبيرمان (Spearman Correlation) لإيجاد درجة ثبات الاختبارات البدنية، وكانت درجة الثبات كما في جدول رقم (4).

جدول رقم (4)

معامل الارتباط بيرسون لتحديد درجة ثبات الاختبارات البدنية المختارة من خلال الاختبار وإعادة الاختبار

المتغير	وحدة القياس	متوسط حسابي أول	انحراف معياري أول	متوسط حسابي ثاني	انحراف معياري ثاني	درجة الارتباط
السرعة الانتقالية	ثانية	6,0925	0,1675	6,07	0,195	0,80
التوازن الحركي	ثانية	0,735	0,31	0,765	0,26	0,80
التوازن الثابت	ثانية	1,43	0,69	1,525	0,7375	0,80
الإحساس بالإتجاه	سم	56,25	14,375	54,25	22,875	0,99

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل الثبات للاختبارات البدنية المختارة كان

يتراوح ما بين 0,80 و0,99 مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات.

القياس القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق (2009/2/11م) من الساعة الثانية عشرة ظهرا حتى الثانية ظهرا، وتم تسجيل علامات الطلبة حسب المعيار الموضوع للاختبارات وكيفية أدائهم.

تصميم برنامج الكراتيه :

تم وضع برنامج تعليمي في الكراتيه، حيث يتناسب مع متطلبات الحزام الأصفر والمعتمدة لدى الاتحاد الأردني للكراتيه. كما استخدم الباحث طرقا ووسائل تعليمية أخرى تتناسب مع قدرات المكفوفين وضعيفي البصر أهمها استخدام الأصوات لتحديد الإتجاه واستخدام المجسمات لتكوين التصور الذهني لدى الأطفال لكيفية وضعية الجسم وأداء الحركات، بالإضافة إلى مراعاة بعض مبادئ النشاط البدني للمكفوفين التي ذكرها كل من (ابراهيم، 2002) و (Auxter,2005) و (Sherrill,2004).

المراحل الإجرائية للدراسة :

قام الباحث باتباع الإجراءات التالية لتطبيق برنامج الدراسة :

1- تم ارسال كتاب من جامعة اليرموك إلى المدرسة الأسقفية العربية لتسهيل مهمة الباحث كما هو موضح في ملحق رقم (3).

2- قام الباحث بزيارة المدرسة ميدانية إلى صالة مدرسة الأسقفية العربية وتم التنسيق على المواعيد وأوقات التدريب لتطبيق البرنامج.

3- قام الباحث بتوضيح كيفية تطبيق البرنامج التجريبي.

4- قام الباحث بإجراء الاختبارات وتسجيل الأرقام لأغراض التحليل الإحصائي.

4- تم مخاطبة بعض المدربين وحكام مختصين في رياضة الكراتيه من أجل فحص مستوى الطلاب.

تنفيذ برنامج الكراتيه :

تم تطبيق البرنامج بعد الحصول على كتاب الموافقة من المدرسة الأسقفية العربية ملحق (3) على مدار 8 أسابيع في الفترة الواقعة ما بين (يوم السبت 2009/2/14م و يوم الخميس 2009/4/9م) وذلك بواقع حصتين أسبوعيا بمعدل (80) دقيقة للحصة الواحدة. ويبين ملحق رقم (4) مكونات البرنامج.

تم مراعاة العوامل التالية أثناء تنفيذ البرنامج :

- توفير عوامل الأمان والسلامة.
- إعطاء فترة راحة إيجابية كافية لإبعاد الملل والإجهاد.
- تقديم مساعدة كلية للطلبة في بداية تطبيق المهارة.
- الاستغلال الأقصى لقدرات وإمكانات أفراد عينة الدراسة.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة من حيث درجة الإعاقة ومستوى التقدم وانتقان المهارة.

القياس البعدي :

تم تطبيق اختبار مستوى الطلاب للحصول على الحزام الأصفر من قبل مدرب وحكم مختص في الكراتيه صباح يوم السبت الموافق (2009/4/11م) وتم تطبيق الاختبار البعدي صباح يوم الإثنين الموافق (2009/4/13م).

المعالجة الإحصائية:

لقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار Wilcoxon Signed Ranks Test (WSRT) لاستخراج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وتم استخراج مستوى الدلالة.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة سيتم عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث حسب الترتيب التالي :

أولاً: الفرضية الأولى والتي تنص على أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ لأثر البرنامج التعليمي في الكراتيه على تطوير مستوى التوازن الحركي والتوازن الثابت لدى أفراد عينة الدراسة.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتب واستخراج قيمة "ز" للتحقق من الفروق ودلالاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي على متغيرات التوازن الحركي والتوازن الثابت.

جدول رقم (5)

يبين مقدار الرتب للتوازن الحركي

العدد	متوسط الرتبة	مجموع الرتب
0	0,00	0,00
6	3,50	21,00
0		
6		

يتضح من جدول رقم (5) أن جميع أفراد عينة الدراسة حققوا زمناً أكبر في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي وهذا يدل على تحسن زمن التوازن الحركي لديهم.

جدول رقم (6)

يبين مقدار الرتب للتوازن الثابت

العدد	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	
0	0,00	0,00	رتب سلبية
6	3,50	21,00	رتب إيجابية
0			احتمالية الخطأ
6			المجموع

يتضح من جدول رقم (6) أن جميع أفراد عينة الدراسة حققوا زمنا أكبر في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي وهذا يدل على تحسن زمن التوازن الثابت لديهم.

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (WSRT) لأثر البرنامج على التوازن

الحركي لدى أفراد عينة الدراسة (ن = 6)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
القياس القبلي	ثانية	2,5567	2,53794		
القياس البعدي	ثانية	7,8072	10,98882	2,201-	0,028

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (WSRT) لأثر البرنامج على اختبار التوازن

الثابت لدى أفراد عينة الدراسة (ن = 6)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
القياس القبلي	ثانية	1,6861	0,74344	-	0,028
القياس البعدي	ثانية	4,0267	2,72728	2,201-	

يتضح من خلال عرض كل من الجدول رقم (7) والجدول رقم (8) أن قيمة المتوسط الحسابي للتوازن الحركي ارتفعت من 2.5567 ثانية إلى 7.8072 وللتوازن الثابت من 1.6861 ثانية إلى 4.0267 ثانية كما أن قيمة "ز" للمتغيرين (التوازن الحركي والتوازن الثابت) بلغت - 2.201 وعند مستوى الدلالة 0.028، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\geq \alpha$ 0,05 حيث يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، مما يشير إلى وجود أثر للبرنامج التعليمي على تحسن هذه المتغيرات.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن استخدام الحركات الانتقالية والدورانية بكثرة أثناء الأداء وخاصة الكاتا أدى إلى تحسن التوازن الحركي، حيث أن أثناء مرحلة الدوران وبزوايا مختلفة (90 و 180 و 270 درجة) يتطلب أداء دوران بأقصر زمن ممكن وعلى قدم واحدة، وكذلك استخدام الباحث للركلات أثناء الحركات الأساسية (الأساسيات) في البرنامج التعليمي أدى إلى تحسن التوازن الحركي لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك أدى تحسن قوة عضلات الرجلين نتيجة

التدريب، والذي يشتمل الوقفات التي تتطلب حمل وزن الجسم على الرجل الأمامية في الارتكاز الأمامي (Zenkutsu- Dachì) بنسبة 60 % وفي الارتكاز الخلفي (Kokutsu- Dachì) على الخلفية بنسبة 70 % إلى تحسن التوازن الحركي والثابت لدى أفراد عينة الدراسة.

ويعزو الباحث تحسن التوازن الثابت أيضا إلى أن أداء الكاتات يتطلب انخفاض مركز ثقل الجسم، وهذا ما راعاه الباحث من خلال التمارين المختارة لخدمة هذا الغرض في البرنامج التعليمي المطبق على عينة الدراسة، كما أن اشتمال البرنامج على الركلات في الحركات الأساسية أدى إلى تحسن مستوى التوازن الثابت لديهم. إضافة إلى ذلك، إن استخدام أساليب خاصة لتعليم الركل أثناء تطبيق البرنامج التعليمي اشتمل على الثبات بوضعية شبيهة بوضعية الاختبار. ويضيف الباحث إلى أن استخدام وقفات الارتكاز الأمامي (Zenkutsu- Dachì) تعمل على اقتراب مركز ثقل الجسم من الأرض مما يؤدي إلى تحسن مستوى التوازن الثابت لدى أفراد عينة الدراسة. كما يعتقد الباحث أن تحسن الثقة بالنفس ومفهوم الذات لديهم واكتسابهم خبرات نجاح جديدة أدى إلى مثابرة وتصميم لديهم من أجل تحقيق إنجاز أفضل، وأن إدراكهم الجديد لقدراتهم أدى إلى أداء الاختبار بأمان دون الخوف من السقوط.

وبهذه النتيجة يقبل الباحث الفرضية الثانية، أي أن الكراتيه تعمل على تحسن التوازن الحركي والثابت لدى الأطفال المكفوفين.

وانتقلت نتائج هذه الفرضية مع (Martin,2003) والذي أشار إلى أن ألعاب الدفاع عن النفس تعمل على تحسن صفة التوازن، كما أشار كل من جرادات (2006) و (Saïd,2000) و (Surraka & Kivela,2008) إلى أن ممارسة الأنشطة التربوية والرياضية تعمل على تحسن كثير من الصفات البدنية ومنها التوازن لدى الأشخاص المعاقين.

واختلفت هذه النتيجة مع (Nakzawa,1999) والذي أشار إلى أن استخدام الارتكاز الأمامي يخفض من التوازن، حيث أن أفراد العينة أدوا (17) وقفة من الارتكاز الأمامي وهذا ما يخالف رأي (Nakazawa).

ثانياً: الفرضية الثانية والتي تنص أنه

توجد فروق ظاهرية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى التوافق العضلي العصبي عند الأطفال المكفوفين كليا لدى عينة الدراسة. للتحقق من هذه الفرضية، قام الباحث بمقارنة المسافة التي قطعها المكفوفون بخط مستقيم قبل وبعد تطبيق البرنامج.

جدول رقم (9)

يبين المسافة التي قطعها المكفوفون في خط مستقيم قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترح (ن=3)

المتغير	وحدة القياس	كفيف (1)	كفيف (2)	كفيف (3)
القياس القبلي	سم	61	311	29
القياس البعدي	سم	480	619	180

يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن هناك تحسناً عند جميع المكفوفين المصابين بالعمى الكلي في الاحساس بالإتجاه، ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة التدريبات التي مارسها المكفوفون، حيث أن طريقة انتقال الخطوات في الكرائيه أثناء الحركات التي تعلمها الطلاب لا تختلف كثيراً عن خطوات المشي لدى الإنسان المبصر، ولا تختلف هذه الخطوات إلا أنها تأخذ

شكلا قوسيا أثناء الانتقال إلى الأمام، لكن لو نظرنا إلى عرض الخطوة فهي تسير بالتساوي، ومركز ثقل الجسم ينتقل من نقطة إلى أخرى بخط مستقيم واحد. إضافة إلى ذلك فإن الكاتا الأولى تتضمن السير بخط مستقيم إلى الأمام خطوتين أو ثلاث خطوات، لذلك تعود المكفوفون في السير بخط مستقيم لمسافة ثلاث خطوات على الأقل، وهذا ما يفسر تحسناً في الإحساس بالإتجاه. كما أن انتقال المكفوف بزوايا مختلفة ساعده أيضا في تحديد الإتجاه بطريقة صحيحة، لذلك ساعدت دورانات الكاتا على تحسن مسافة المشي بخط مستقيم أيضا.

ومن هنا يقبل الباحث الفرضية الثالثة، أي أن الكراتيه تنمي من مستوى الإحساس بالإتجاه لدى الأطفال المكفوفين كليا.

اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من جرادات (2006) وأبو عيد (2008) و (Volman.et all,2002) والذين أشاروا إلى أن ممارسة الأنشطة التربوية الرياضية والسباحة تحسن من مهارات الإدراك الحس حركي لدى الأطفال المعاقين.

ثالثا: الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لتسريع الانتقالية وكذلك فروق ظاهرية في تحسن المستوى المهاري والاجتماعي للبرنامج التعليمي في الكراتيه على تطوير الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتب واستخراج قيمة "ز" للتحقق من الفروق ودلائنها بين الاختبارين القبلي والبعدي على متغير السرعة الانتقالية.

جدول رقم (10)

يبين مقدار الرتب للسرعة الانتقالية

مجموع الرتب	متوسط الرتبة	العدد	
21,00	3,5	6	رتب سلبية
0,00	0,00	0	رتب إيجابية
		0	احتمالية الخطأ
		0	المجموع

يبين جدول رقم (10) أن جميع أفراد عينة الدراسة حققوا زمنا أقل في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي وهذا يدل على تحسن زمن العدو لديهم.

جدول رقم (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (WSRT) لأثر البرنامج على اختبار السرعة الانتقالية لمسافة 15م لدى أفراد عينة الدراسة (ن = 6)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
القياس القبلي	ثانية	6,0833	1,10303		
القياس البعدي	ثانية	4,7517	0,52308	-2,201	0,028

من خلال استعراض جدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية

لمسافة 15م انخفض من (6.0833 ثانية) إلى (4.7517 ثانية) وأن قيمة "ز" بلغت (-2.201)

ومستوى الدلالة كانت (0.028)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0,05 \geq \alpha$ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية لمسافة 15م ولصالح البعدي. كما أن حصول أفراد عينة الدراسة على الحزام الأصفر في الكراتيه يدل على تحسن المستوى المهاري لديهم، وهذا يشير إلى أن للبرنامج التعليمي في الكراتيه أثر على تطور مستواهم المهاري. إضافة إلى ذلك من خلال ملاحظة الباحث لتحركات الطلبة في أوقات فراغهم وتبادل المعلومات مع المدرسين الذين يُدرّسون هؤلاء الطلبة، لوحظ أن هناك تحسنا إجتماعيا عندهم، من هذا سيتم مناقشة الفرضية الأولى في ضوء ثلاث نقاط رئيسية :

أولا : بالنسبة للجانب البدني، يعزو الباحث تحسن صفة السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة إلى زيادة ثقة المكفوفين بأنفسهم إذا ما خضعوا لبرنامج تعليمي أو تدريبي يهدف إلى تنمية هذه الصفة عندهم، بحيث يضيف عليهم شعور بأنهم يستطيعون أن يقوموا بما يقوم به الأشخاص المبصرين إذا ما وجدوا العناية والتدريب الخاص بهم لتنمية هذه الصفة. كما أن برنامجا تعليميا لم يشتمل على وحدة واحدة هدفت إلى تحسن سرعة العدو فمن المستحيل أن يكون هذا التحسن نتيجة التدريب. وما دلّ على تطوير الثقة بالنفس هو تحسن الزمن في اختبار السرعة الانتقالية لدى أفراد العينة والذي يعتمد بشكل رئيسي على عاملين أساسيين، هما طول وتردد الخطوة. إن التحسن في كلتا هذه العوامل ما هو إلا نتيجة زوال حاجز الخوف عندهم من السقوط والاصطدام بعوائق أمامهم مما يعني تنمية الثقة بالنفس لديهم.

ثانيا : أما فيما يتعلق بالناحية المهارية فيعزو الباحث ذلك إلى أن اعتقاد المكفوفين الخاطئ بأن لعبة الكراتيه لا يمارسها إلا المبصرين قد زال، وأصبح لديهم إدراك أن باستطاعتهم ممارسة هذه اللعبة ومهاراتها كالمبصرين فيما إذا توفر لديهم مدرب مختص بذلك، قادر على وضع برامج

تتناسب مع قدراتهم. وبمجرد حصولهم على الحزام الأصفر، تولد لديهم شعور بإنجاز عال ومهم بالنسبة إليهم. إن تكوين خبرات النجاح هذه مبكرا والتي يحتاج إليها المكفوف باستمرار تؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس. كما أصبح لديهم اعتقاد نتيجة تحسنهم في أداء المهارات بأنهم قادرين على الدفاع عن أنفسهم وهذا بذاته يعتبر مؤشر على زيادة الثقة بالنفس. كذلك نتيجة لتشجيع المدرب لهم باستمرار أدى إلى إشعارهم بأنهم يستطيعون تحقيق الذات وأداء ما كانوا يعتقدون أنهم لا يستطيعون أدائه، مما أدى إلى تكوين شعور لديهم بالاستمرار في الأداء الأفضل، ووجود هذه الدافعية للاستمرار في الممارسة ما هي إلا نتيجة للشعور بتحقيق الإنجاز وتحسن الثقة بالنفس.

ثالثا : فيما يتعلق بالناحية الاجتماعية يعزو الباحث تحسن العلاقات الاجتماعية لدى المكفوفين إلى طريقة التدريب الجماعية التي انعكست إيجابيا على أسلوب حياتهم الاجتماعية بحيث أصبح احتمكاكهم بغيرهم أفضل مما كانوا عليه، وكذلك شعورهم بأنهم أصبحوا قادرين على ممارسة النشاط الرياضي متساوين مع غيرهم وأنه لا فرق بينهم وبين المبصرين من حيث القدرات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي، كما تطور لديهم الشعور بالإعتماد على الذات دون الحاجة للمساعدة من أحد في أمورهم الحياتية الطبيعية. إن حب اللعب لدى المكفوفين مع بعضهم البعض ومع المبصرين سواء أكان ذلك في مجال الكراتيه أو ألعاب الكرة والسباق ما هو إلا دليل على الشعور بعدم الاختلاف عن الغير، والناج عن تنمية الثقة بالنفس.

وبهذه النتيجة يقبل الباحث الفرضية الأولى أي أن الكراتيه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين.

واتفقت نتيجة هذه الفرضية مع كل من (Glesser.et all, 1992) ،

(Martin,2003) و (Conant,2008) أن ألعاب الدفاع عن النفس بشكل عام تعمل على

تحسن الثقة بالنفس بالإضافة إلى الحالة النفسية والاجتماعية لدى الأشخاص المعاقين عامة والمكفوفين خاصة.

كما أنها اتفقت مع دراسة (McDaniel,1993) والذي أشار إلى أن العاب الدفاع عن النفس تحسن من الثقة لدى السيدات، و مع نافع والطناحي(2008) اللذان وجدا علاقة بين ممارسة الكراتيه والتوتر والأمن النفسي.

وأشار (Nakazawa,1999) إلى أن الحصول على حزام أعلى مستوى مما كان عليه اللاعب يساعد على تنمية الثقة بالنفس وشعور الشخص أفضل نحو ذاته. كما اتفقت هذه النتيجة مع كثير من الدراسات والتي أشارت إلى أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام تعمل على تحسن الثقة بالنفس، ومن هذه الدراسات الببلاوي (1999) وجرادات(2006) و (Graham,2000).

الاستنتاجات :

- في ضوء عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث يمكن استنتاج ما يلي :
- 1- للبرنامج المقترح لتعليم الكراتيه أثر إيجابي على تحسين التوازن الثابت والحركي لدى أفراد عينة الدراسة.
 - 2- البرنامج المقترح لتعليم الكراتيه له أثر إيجابي على تحسن الاحساس بالإتجاه لدى الأطفال المكفوفين كلياً.
 - 3- تعليم الكراتيه والحصول على الأحزمة يساعد على اكتساب خبرات النجاح وتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين.

التوصيات :

1. تشجيع المكفوفين لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام، والكراتيه بشكل خاص من أجل تنمية الثقة بالنفس لديهم لمواجهة التحديات وتنمية قدراتهم البدنية.
2. حث مدربي الكراتيه على زيادة الاهتمام بالأشخاص المعاقين.
3. وضع قوانين مناسبة لقدرات المكفوفين من أجل مشاركتهم في بطولات الكاتا والقتال على المستوى المحلي والدولي.
4. الاهتمام بالأفراد المعاقين في طفولتهم المبكرة لاكتساب خبرات النجاح مبكراً.
5. استخدام البرنامج التعليمي المقترح لتنمية القدرات البدنية الصفات النفسية للأطفال المكفوفين.

الفصل الخامس

المراجع

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

المراجع العربية :

- 1- فاروق، سيد عبدالسلام. (1980). الخصائص النفسية للمعوقين ، العدد 53، السنة الخامسة ، مجلة الفيصل، الرياض، ص 27-34
- 2- عبدالرحيم، فتحي السيد، بشاي، حليم السعيد. (1982). سيكولوجية الأطفال غير العاديين، الجزء الثاني ، دار القلم. الكويت.
- 3- فؤاد، فيوليت. (1986). الإعاقة البصرية والجسمية وعلاقتها بمفهوم الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي، الكتاب السنوي في علم النفس، المجلد الخامس، ص 363-382.
- 4- الجبالي، حسن. (1989). دراسة مقارنة لمستوى القلق عند الأطفال المكفوفين والمبصرين، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 5- الروسان، فاروق. (1989). سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة في التربية الخاصة)، جمعية عمال الطابع التعاونية، عمان.
- 6- الزيني، نادية. (1990). أثر استخدام الجماعة الصغيرة في تعديل مفهوم الذات لدى مكفوفي البصر، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، المجلد الثاني، ص 1032-1046
- 7- شعيب، علي محمود. (1991). دراسة لمشاعر القلق والعصابية لدى الأمهات لأطفال معوقين وغير معوقين، المؤتمر السنوي الرابع للطفل المصري، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، المجلد الثاني، ص 1039-1051.

8- الخطيب، جمال وآخرون.(1992). إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة ، دار حنين، عمان.

9- الديب، أميرة.(1992). مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة مركز معوقات الطفولة،جامعة الأزهر،العدد الاول،ص ص 179-232.

10- الشخص، عبدالعزيز.(1992). أثر أسلوب الرعاية على مستوى القلق لدى المكفوفين واتجاهاتهم نحو الإعاقة البصرية، مجلة مركز معوقات الطفولة،جامعة الأزهر،العدد الأول،ص ص 149-178

11- سيسالم، كمال سالم.(1997). المعاقون بصريا خصائصهم ومناهجهم، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

12- الحديدي ،منى صبحي.(1998). مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر، عمان.

13- حسنين،محمد، معاني،أحمد.(1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر،القاهرة.

14- النبلاوي،عبدالعزيز إيهاب.(1999). فعالية العلاج المعرفي والسلوكي في خفض مستوى القلق لدى ذوي الإعاقة البصرية، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية،جامعة الزقازيق،مصر.

- 15- الليثي، جيهان.(1999). تأثير برنامج رياضي مقترح في تنمية الذات والإدراك الحركي لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة،جامعة حلوان،مصر
- 16- شقير، زينب محمود.(1999). سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين، مكتبة النهضة المصرية،القاهرة.
- 17- عبد المنعم ، محمد حسين.(2000). تأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من 7- 9 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الاسكندرية، مصر
- 18- راتب، أسامة. (2001). الإعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين- الإداريين- أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- ابراهيم، مروان عبدالمجيد. (2002). التمارين البدنية والعلاجية لتشوهات المكفوفين القوامية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان.
- 20- ابراهيم، مروان عبدالمجيد. (2002). التربية الرياضية للإعاقة البصرية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان.
- 21- السيد، خالد عبدالرزاق.(2002). سيكولوجية اللعب- نظريات وتطبيقات،مركز الاسكندرية للكتاب،القاهرة.

22- راتب، أسامة. (2004). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار

الفكر العربي ، القاهرة.

23- عادل ،عبدالله محمد. (2004). الإعاقة الحسية، دار الرشاد، القاهرة.

24- جرادات، نادر أحمد.(2006). فاعلية برنامج تربوي في تنمية المهارات الحركية

والاجتماعية والحسية والادراكية والعناية بالذات لدى الأطفال المكفوفين في مرحلة ما قبل

المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

25- البطاينة، أسامة، والجراح، عبدالناصر، وغوانمة، مأمون . (2007). علم نفس الطفل

غير العادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.

26- خوجة، عادل.(2007). تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف

النفسي والاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا، المؤتمر العلمي الأول لجمعية كليات

وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في الوطن العربي جمهورية السودان، خرطوم.

27- سليمان،عبدالرحمن سيد. (2007). المعوقون بصريا، دار الزهراء، الرياض.

28- أبو عيد، فالح سلطان. (2008). تأثير برنامج تعليمي للمهارات الأساسية في السباحة

على بعض متغيرات الادراك الحس حركي لدى الأشخاص المكفوفين، رسالة دكتوراه غير

منشورة، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.

29- نافع، نشوى محمود، الطناحي، نجلاء أمين. (2008). تأثير تدريبات الكارديو كاراتية على

بعض دلالات التوتر والأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الأيتام، المؤتمر العلمي

الدولي الأول نحو المجتمع النشط لتطوير الصحة والأداء، الجامعة الهاشمية، الأردن.

المراجع الأجنبية:

- 1- Morris, P. & Whiting, H. (1971). **Motor Impairment and Compensatory Education**. Philadelphia: Lea & Febiger.
- 2- Fraiberg, S. (1977). **Insight from the blind**. New York: Basic Books.
- 3- Kim, P. (1981). **Palgue 7, 8 of tae kwon do hyung: Black belt requirements** (1st ed.). Los Angeles: Ohara.
- 4- Nosanchuk, T. (1981). **The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness**. *Human Relations*, 34, 435-444.
- 5- Konzak, B., & Boudreau, F. (1984). **Martial arts training and mental health: An exercise in self help**. *Canada's Mental Health*, 32(1), 2-8
- 6- Burton, D. (1988). **Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance**. *Journal of Sport Psychology*, 10, 45-61.
- 7- Fuller J.R. (1988). **Martial arts and psychological health**. *Br J Med Psychol.*;61(4): 317- 328
- 8- Harter, S. (1990). **Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescents**. In A. La Greca (Ed.), *Child Assessment* (pp. 292-325), Newton, MA: Allyn & Bacon.

- 9- Shephard,R.(1990).***Fitness in special populations***.Champaign, IL: Human Kinetics.
- 10-Martin, J.& Gill, D.(1991). **The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance.** Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 149–159.
- 11-Beaty,A.(1992). **Adolescent Self-Perception as a Function of Vision Loss.**Journal of Adolescence.Vol.27 No107.PP.707-714
- 12-Glesser,J. et al.(1992). **Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind Mentally Retarded Children,** A Pilot Study, intercultural and motor skills, Vol, 47, No. 3
- 13-Patricia, M. (1993).**Self-defense training and women's fear of crime.** Women's Studies International Forum.Volume 16, Issue 1, January-February, Pages 37-45
- 14-Augestad,L.(1996).**Synshemmede barn.Kroppsoving og helse.** [Visually impaired children.Physical education and health].*Spesialpedagogikk, 4,* 32-36.
- 15-Kirk,A;Gallagher,J.& Anastasiow,N.(1997).**Educating Exceptional Children.**Boston Houghton Mifflin Company : New York.
- 16-Columbus, P. & Rice, D. L. (1998). **Phenomenological meanings of martial arts participation** [Electronic version]. *Journal of Sport Behavior, 21(1),* 16-30.

- 17-Zanadara.M.(1998). **Social interaction and Motor Development, Practical Activities for Preschoolers with Visual Impairments.**Journal of Visual Impairments and Blindness , vol92,issu 3. Pp 1760-190
- 18-Fox.K.(1999). **The influence of physical activity on mental well-being.** Public Health Nutrition, 2:411-418
Cambridge University Press.
- 19-Nakzawa,A.(1999).**The Shotokan Karate Reader.**Alaska Shotokan Karate,ISKF Alaska Region.
- 20-Paluska, S.; Schwenk, T.:(2000).**Physical Activity and Mental Health: Current Concepts.** Review Article. Sports Medicine. 29(3):167-180.
- 21-Colin, R.; Strauss,R.; Rodzilsky,D. ;Burack,G & Michelle.(2001). **Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children.**_Archives of Pediatrics Adolescent Medicine.Vol.155. No.8.Aug ;pp:897-902.
- 22-Martin,R.(2002). **The Physical And Psychological Benefits of Martial Arts Training For Individuals With Disabilities.**
University of Wisconsin-Stout.

<http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2002/2002martinr.pdf>
- 23-Volman, J.M(Chiel) M.; Wijnoroks (Lex) A. & Adri.(2002).**Effect of Task Context on Reaching performance in Children with Spastic Hemi Paresis.**Clinical Rehabilitation,Vol.16;p.684-692

- 24- Eddy,K; Mellalieu,S.(2003). **Mental Imagery in Athletes With Visual Impairments**.APAQ. Vol. 20, Iss. 4,
- 25- WOODMAN,T & HARDY,L.(2003). **The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis**. Journal of Sports Sciences, 21, 443–457.
- 26- Contact a.Family. (2004). VISUAL IMPAIRMENT contract a family .
- 27-Navarro,A; Fukujima,M; Fontes,S; de Andrade Matas,S; do Prado,G'.(2004) **Balance and motor coordination are not fully developed in 7 years old blind children**. Arq. Neuro-Psiquiatr. vol.62 no.3a São Paulo Sept.
- 28-Said,S.(2004).**Integgration Program Through Physical Education Lessons For The Influence Of Some Physical Fitness Health Related Components In Visual Handicapped Children**.Faculty of Physical Education and Sport,Charles University,Prague.
oic.ftvs.cuni.cz/doktorske_sk/obhaj/Maiouf.doc
- 29- Sherill,C.(2004).**Adapted Physical Activity,recreation, and sport**, Crossdisciplinary and life span, sixth edition, Dubuque, Iowa, Mc Grow – Hill.New York
- 30-Auxter,D;Pyfer,J & Huetting,C.(2005).Principles and Methods of Addapted Physical Education and Recreation,10th edition,McGrow-Hill companies,New York

- 31- Carmeli, E.; Zinger-Vaknin, T, Morad, M. & Merrick, J. (2005). **Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability?** *Mechanisms of Ageing and Development*. Volume 126, Issue 2, February, Pages 299-304
- 32- Kim, P. (2005.). **Articles by the grandmaster. Chayon-Ryu International, 1, 1-20.** [Online]. Retrieved June 10, 2005, from <http://www.kimsoodarate.com>.
- 33- Bodin, T., Martinsen, E. W. (2006). **Mood and self-efficacy during acute exercise in clinical depression.** A randomized, controlled study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- 34- Graham, L. (2007). **Traditional Martial Arts And Children With ADHD : Self-Perceptions Of Competence.** The University of North Carolina at Greensboro.
<http://libres.uncg.edu/edocs/etd/1270/umi-uncg-1270.pdf>
- 35- Szuszkiewicz, A & Maleta, B. (2007). **Martial Arts for the Blind and Partially Sighted.** Foundation Institute For Regional Development. Krakow.
- 36- Conan, K; Morgan, A; Muzykewicz, D; Clark, D & Thiele, E. (2008). **A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: Results of a pilot study.** *Epilepsy & Behavior*. Volume 12, Issue 1, January Pages 61-65
- 37- Surakka, A & Kivela, T. (2008). **Motivating visually impaired and deaf-blind people to perform regular physical exercises.** *British Journal of Visual Impairment*, Vol. 26, No. 3, 255-268

38- Woodward,T. (2009). **A Review of the Effects of Martial Arts Practice on Health.** Wisconsin Medical Journal. Volume 108, No.1

المواقع الالكترونية :

1- <http://nour.org.ly/>, 2/10/2008

2- <docs.ksu.edu.sa/doc/articles10/Article100684.doc>,16/3/2009

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الملاحق

اختبارات للتحكيم

الدكتور..... المحترم،

تحية طيبة،،،

يقوم الباحث سمير قاسم بعمل دراسة بعنوان " أثر برنامج تعليمي في الكراتيه على تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين في مدينة اربد" للحصول على درجة الماجستير في علوم الرياضة وبإشراف أ.د. هاني الربضي.

وحيث أنكم من أصحاب العلم والخبرة في هذا المجال، فيرجو الباحث إبداء الرأي حول الاختبارات المرفقة للوقوف على مدى مناسبتها لأفراد عينة الدراسة، وإبداء أي ملاحظة أو اقتراح ترونها مناسبة وأفضل من أجل الإرتقاء بمستوى الدراسة، علما أن :

- عدد أفراد العينة 6 أطفال (3 مكفوفين كليا و3 ضعيفي البصر).

- تتراوح أعمارهم 9-12 سنة.

شاكرا ومقدرا جهدكم الموصول في إثراء البحث العلمي

الباحث

سمير حسن قاسم

قائمة بأسماء هيئة المحكمين

الرقم	المحكمين	المكان الوظيفي
1	الأستاذ الدكتور / فايز أبو عريضة	جامعة اليرموك
2	الأستاذ الدكتور / وليد مارديني	جامعة اليرموك
3	الدكتور عمر هندراوي	الجامعة الهاشمية
4	الدكتور / نارت شوكة	جامعة اليرموك
5	الدكتور / أحمد سالم بطاينة	جامعة اليرموك
6	المدرس / اسماعيل غصاب	جامعة اليرموك

الملحق رقم (2)

اختبارات البرنامج

1- اختبار (السرعة الانتقالية)

الغرض من الاختبار: قياس الفترة الزمنية التي يحتاجها المختبر في قطع مسافة 15متر.

الأدوات : طباشير، ساعة إيقاف، صافرة.

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ويبدأ بالجري بسرعة قصوى بعد سماع الصافرة لمسافة 15م، ويبدأ حساب الزمن منذ إطلاق الصافرة حتى لحظة وصول المختبر إلى خط النهاية.

التقويم :

يسمح للمختبر بثلاث محاولات مع استراحة لمدة دقيقة واحدة بين كل محاولة وأخرى مسجلا عدد الثاني ورقمين عشريين ثم تم حساب المتوسط الحسابي لثلاث محاولات.

2- اختبار (التوازن الحركي) :

الغرض من الاختبار : قياس فترة ثبات المختبر على قدم واحدة بعد الحركة مباشرة.

الأدوات : ساعة إيقاف، صافرة

طريقة الأداء : يقوم المختبر بالجري بعد سماعه للصافرة لمسافة 5م، عندئذ يقوم المعلم بإطلاق

الصافرة مرة أخرى ويقف المختبر فورا على قدم واحدة مع رفع الذراعين جانبا، ثم يتم تسجيل

الزمن الذي يحققه المختبر في هذه الوضعية.

التقويم :

1- بحسب الزمن من لحظة إطلاق الصافرة حتى نزول قدم المختبر على الأرض.

2- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يرفع المختبر قدمه على مستوى الركبة.

3- يعطى للمختبر ثلاث محاولات ويتم حساب المتوسط الحسابي.

3- اختبار (التوازن الثابت) :

الغرض من الاختبار : قياس قدرة المختبر على الاتزان أكبر فترة ممكنة على قدم واحدة.

الأدوات : ساعة إيقاف، صافرة.

طريقة الأداء : يقف المختبر على كلتا قدميه، وعند سماعه للصافرة يقوم برفع إحدى قدميه بجانب

ركبة الرجل الثابتة مع رفع الذراعين جانباً، ويثبت في هذا الوضع حتى تلامس قدمه الأرض.

التقويم :

1- يتم حساب المتوسط الحسابي لثلاث محاولات.

2- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يستطع المختبر اتخاذ الوضع الابتدائي كما هو مطلوب في وصف

الاختبار.

4- اختبار (التوافق العصبي العضلي) :

الغرض من الاختبار : قياس احساس الطالب بالإتجاه.

الأدوات : صافرة، شريط القياس، طيشورة.

طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ويقوم بالمشي بخط مستقيم عرضه 40سم لمسافة أقصاها 20م. يتم تسجيل المسافة التي يقطعها المختبر حتى ينحرف عن مساره.

التقويم :

1- يتم حساب المسافة التي قطعها المختبر ضمن خط عرضه 40سم.

2- يعطى للمختبر ثلاث محاولات ويتم تسجيل المتوسط الحسابي.

ملحق رقم (3)

ك.ت.ر/٥٠/١٠٧/١٢٢٢
٢/مخرم/١٤٣٠

٣٠/كانون أول/٢٠٠٨

السيد مدير المدرسة الأسقفية المحترم

الموضوع: تسهيل مهمة باحث


تحية طيبة وبعد،

يقوم الطالب سميز حسن مصطفى قاسم أحد طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمه الجامعي (٢٠٠٧٢٨١٠٠٣) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية / تخصص ماجستير علوم الرياضة بإشراف الأستاذ الدكتور هاني الربضي وعنوان الرسالة " أثر برنامج تعليمي في الكراتيه على تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين في مدينة اربد - الأردن"

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الطالب المذكور وذلك لتطبيق برنامج التدريب على الطلاب المكفوفين لديكم وذلك لتطبيق تجربة الدراسة الخاصة برسائلته. شاكرا ومقدرا حسن تعاونكم.

وتفضلوا بقبول الاحترام، ، ،

عميد كلية التربية الرياضية


أ.د. علي الدبباس



نسخة/د. رئيس قسم علوم الرياضة

الملحق (4)

البرنامج التعليمي في الكراتيه

الهدف العام للبرنامج : تعليم أفراد العينة المهارات الأساسية في الكراتيه والكاتا الأولى.

الأهداف الخاصة للبرنامج :

1- تعليم المشاركين وقفة الارتكاز الأمامي (Zenkutsu Dachi) والارتكاز الخلفي (Kokutsu Dachi).

2- تعليم المشاركين المشي الصحيح في الكراتيه.

3- تعليم المشاركين الدفاعات الأساسية، الدفاع السفلي (Gedan Barai) والدفاع العلوي (Age Uke) والدفاع بسيف اليد (Shuto Uke).

4- تعليم اللكم الأمامي المستقيم (Oi- Zuki).

5- تعليم الركل الأمامي (Mai- Geri).

محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج على :

- 17 وحدة تعليمية.

- وحدتين أسبوعيا.

- زمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين 75- 90 دقيقة.

- اشتملت جميع الوحدات على الإحماء المكون من القفز في المكان ومشتقاته، بالإضافة إلى تمارين الإطالة.

ملاحظة : قبل تعليم أي حركة تم تفسيرها شفويا بطريقة مفصلة جداً حتى يتكون لدى الطالب التخيل الحسي لكيفية وضع الذراعين والرجلين والمسار التحركي لهم.

(1) الوحدة : الأولى

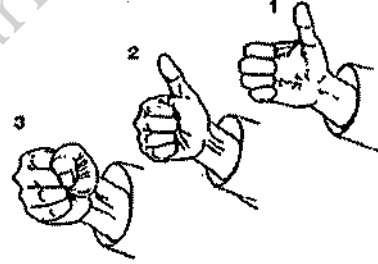
التاريخ : 14 / 2 / 2009

الهدف : اكساب الطلبة المعلومات العامة حول الجسم.

النشاط :

- تعريف المشاركين على أجزاء الجسم المختلفة (الكتف واليد و الحوض والركبة).

- تعليم المشاركين كيفية اغلاق القبضة.



- دوران بزوايا مختلفة من الوقوف (90° و 180°) بالقدمين معا وفي الاتجاهين.

الهدف : تعليم وقفة الارتكاز الأمامي مع الدفاع السفلي

النشاط :

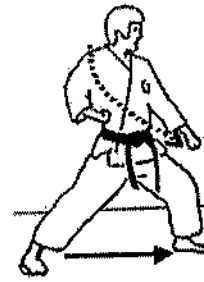
- إعادة الوحدة السابقة.

- بعد التفسير المفصل لكيفية أداء المهارة يقف المدرب على يسار اللاعب وبزاوية 100° تقريبا ثم يقوم بالعدّ ليسانع اللاببن على معرفة الإأناة المطلوب.

- أزامن في أداء الارتكاز الأمامي (Zenkutsu Dachi) بالرجل اليسرى مع الدفاع السفلي (Gedan Barai) إلى اليسار.



(1)



(2)

- لوحظ عدم قدرة المشاركون من أأناة هذه المهارة لذلك أدوا الحركة كأملة واحدة.

الهدف : تعليم المشاركين المشي الصحيح في الكراتيه

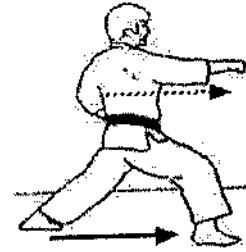
النشاط :

- إعادة الوحدة السابقة

- أداء اللكم الأمامي (Oi- ZUKI) وذلك من خلال مرحلتين، حيث اشتملت المرحلة الأولى ضم القدمين مع بداية اللكم والمرحلة الثانية على الإنتهاء من أداء الخطوة واللكم، ولكي يعرف اللاعب مكان وضع القدم اليمنى الصحيح، يقوم المدرب بالضرب على ذلك المكان.



(1)



(2)

2009 / 3 / 2

الهدف : تعليم المشاركين الدوران من الحركة بزاوية 180°.

النشاط :

- إعادة الوحدة السابقة

- أداء الدوران بزاوية 180°، حيث تم تقسيم هذا الدوران إلى مرحلتين :

أ- ارجاع القدم اليمنى بجانب اليسرى مع وضع اليد اليمنى على الكتف الأيسر.

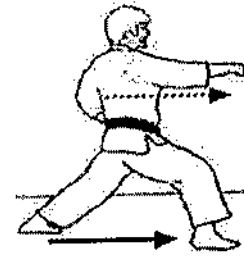
ب- يقف المدرب في مكان مناسب من الجهة الخلفية اليسرى للطالب بزاوية 45° ويكمل العد.

- على الطالب عمل الدوران من اليمين حتى توصل قدمه اليمنى مكان وقوف المدرب مع عمل الدفاع السفلي بذراعه اليمنى.

ملاحظة : عدم قدرة الطلاب على تحديد الاتجاه بشكل صحيح أثناء أداء أول حركة إلا بمساعدة المدرب.



(2)



(1)

الهدف : تعليم الركبة الأمامية + تنمية التوازن

النشاط :

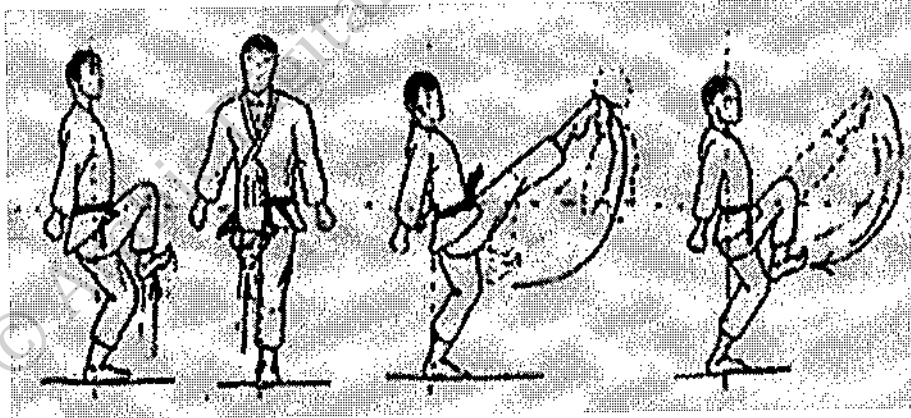
- يقف الطلاب بجانب الحائط مع رفع الركبة البعيدة عن الحائط أماما بزاوية 90°.

- إعادة التمرين السابق مع مد الركبة كاملا أماما لأداء الركلة.

- أداء التمرين بالرجل الأخرى.

- أداء التمرين بدون إسناد على الحائط.

لوحظ انخفاض في مستوى ارتفاع الرجل أثناء الركل.



(1)

(2)

(3)

(4)

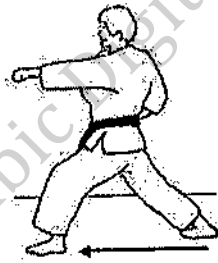
الهدف : تنمية قدرة الطالب على تحديد الاتجاه

النشاط :

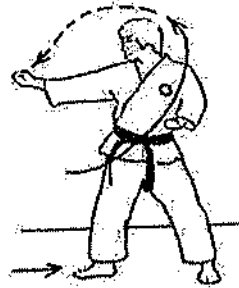
- إعادة الوحدات التعليمية (4 + 5) .

- تعليم الطلاب حركات (4 و 5) من الكاتا والتي تتضمن تعليمهم تتسوي وتشي (Tettsui Uchi) واللكم الأمامي (Oi-zuki) ، يقوم المدرب بإعادة الأسلوب المستخدم في الوحدة الثالثة لتعليم اللاعب مكان وضع القدم اليسرى .

هنا لوحظ سرعة نسيان الطلبة في تحديد الإتجاه و مكان وضع القدم الأمامية أثناء الارتكاز الأمامي .



(3)



(2)



(1)

(7) الوحدة : الثامنة

التاريخ : 9 / 3 / 2009

الهدف : تنمية التوازن

النشاط:

- تعليم الطلاب دوران بزاوية 90° و ذلك من خلال وقوف المدرب خلف الطالب من جهة اليسار بزاوية 110° تقريبا وعلى بعد خطوة ونصف ويكمل العدة ليتجه الطالب برجله اليسرى بإتجاه المدرب وعمل الدفاع السفلي.



(2)



(1)

- أداء الدفاع العلوي (Age Uke) من الثبات.



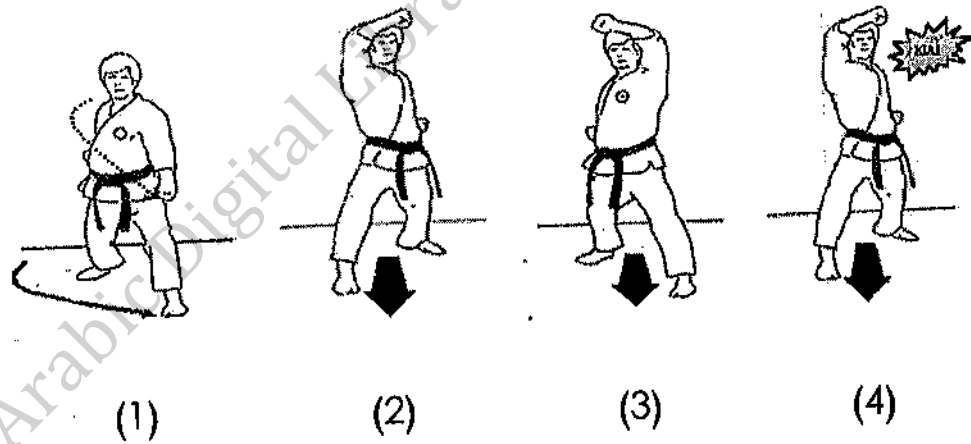
الهدف : تنمية التوافق العضلي العصبي (تحديد الاتجاه)

النشاط :

- إعادة الكاتا من أول حركة حتى حركة رقم (6)

- تعليم الدفاع العلوي (Age Uke) من المشي للأمام في وضعية الارتكاز الأمامي ()
Zenkutsu Dachi، وتتضمن هذه الوحدة المشي للأمام ثلاث خطوات.

- يتعلم اللاعب المشي أولاً بمساعدة المدرب والذي يقف في المكان المخصص لانتقال القدم الخلفية إليها ثم يحاول أن يؤدي اللاعب الحركة لوحده.



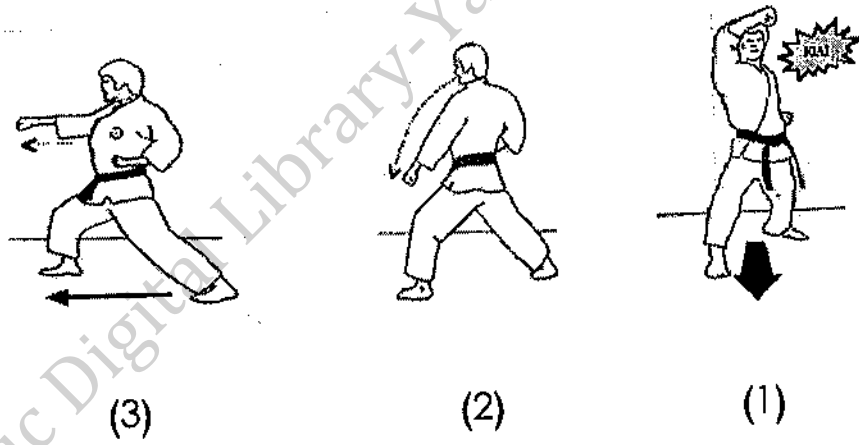
- اللعب الحر

2009 / 3 / 18

الهدف : تنمية التوازن

النشاط:

- تعليم الطلاب حركات (10 و 11)، تتضمن حركة رقم (10) على دوران بزاوية 270° وهنا يقف المدرب أمام الطالب من جهته اليمنى بزاوية 20° تقريبا وعلى بعد خطوة ونصف ويكمل العدة.



- تتكون حركة رقم (10) من المرحلتين، الأولى من وضع اليدين في وضع الاستعداد والثانية مرحلة الدوران مع تكملة الدفاع.

لوحظ صعوبة الدوران وخاصة في حصة (10).

التاريخ : 23 / 3 / 2009

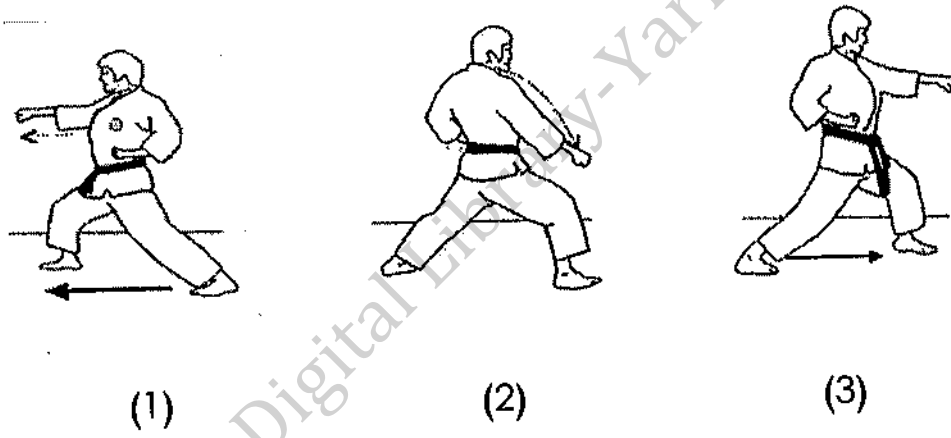
(10) الوحدة : الثانية عشر

الهدف : تعليم حركات (12 و 13)

النشاط :

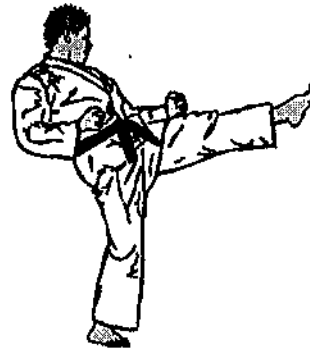
- إعادة الكاتا.

- التركيز على حركات الكاتا (3- 5)، حيث أن حركات (12 و 13) متشابهة.



- إعادة التدريب على الركل الأمامي (Mae Geri) بدون استخدام الحائط.

- إعادة التمرين السابق من وضعية الإركاز الأمامي (Zenkutsu Dachi).

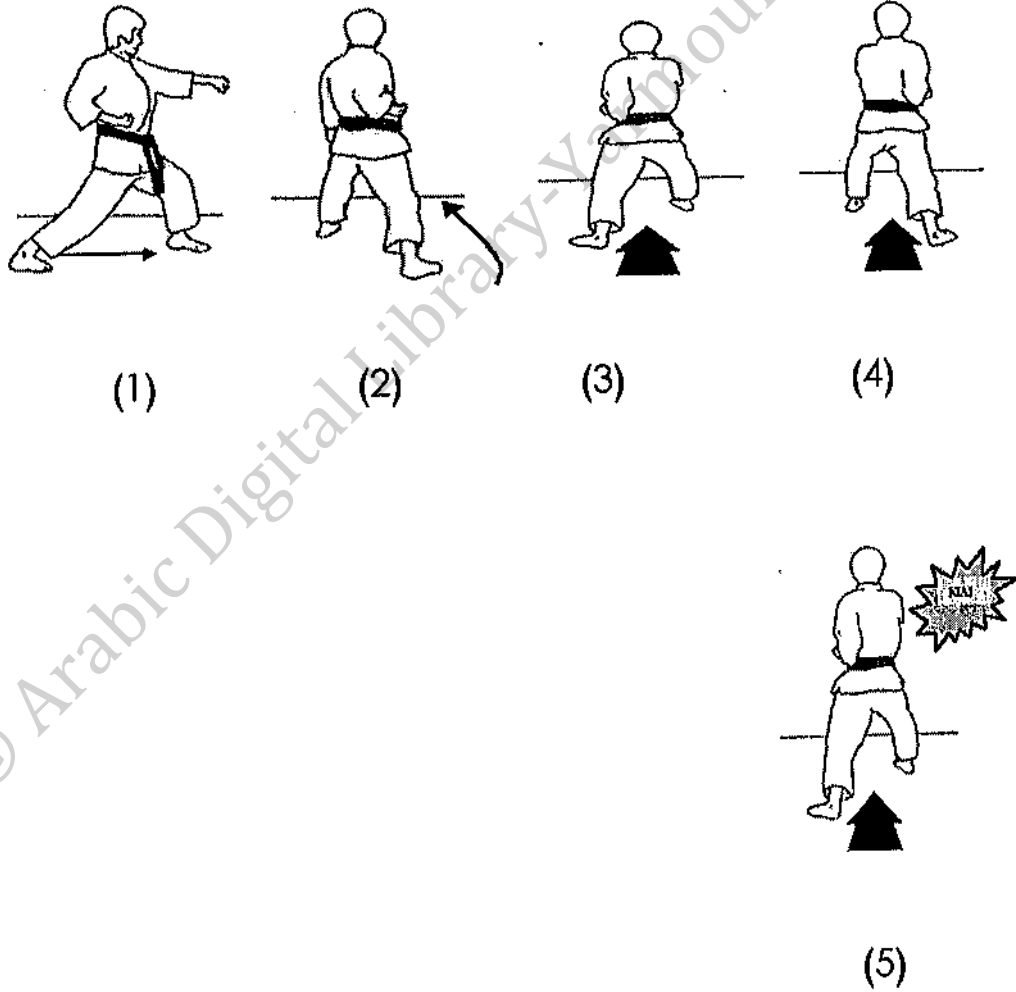


الهدف : تعليم حركات (14 - 17)

النشاط

- إعادة الكاتا

- تعليم أفراد العينة الحركات 14 - 17، حيث يقف المدرب على يسار اللاعب بزاوية 110° تقريبا وعلى بعد خطوة ونصف ويكمل العدة.



الهدف : تعليم الحركات (18 و19)

النشاط :

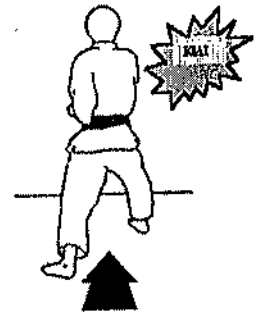
- يقوم المدرب بالشرح المفصل للوضعية الصحيحة للذراعين والرجلين.
- يقف المدرب على يمين اللاعب بزاوية 90° وعندها يضع الطالب ذراعه الأيمن على الكتف الأيسر وعندئذ يكمل المدرب العدة وعلى اللاعب أن يؤدي الحركة باتجاه المدرب.
- يقف المدرب أمام اللاعب بزاوية 45° ويقوم بالعدة ليتحرك اللاعب باتجاهه.



(3)



(2)



(1)

الهدف : تعليم الحركات (20 و 21) وتممية التحمل العضلي

النشاط :

- يقف المدرب خلف اللاعب على مستوى قدمه الخلفية وعلى بعد خطوة ونصف ثم يقوم بالعدّ ليقوم اللاعب بدوران باتجاه المدرب وأداء الحركة.

- يقف المدرب أمام اللاعب بزاوية بزاوية 45° ويقوم بالعدّ ليتحرك اللاعب باتجاهه.

- إعادة الكاتا 5 مرات بشكل متواصل.



(3)

(2)

(1)

- إعادة الكاتا بشكل مستمر مع وجود فترات الراحة بعد كل ثلاثة تكرارات

HEIAN SHODAN

Eixo de trabalho

Abstract

Qasim, Samir Hasan. The Effect Of Suggested Karate Learning Programme Upon Development Of Physical Abilities on Blind Children In Irbid- Jordan. Master of Sport Science Thesis, Department of Sport Sciences, Yarmouk University, 2009 (Supervisor: Dr. Hani F. Al-Rabadi).

The aim of this study was to investigate the effect of a suggested karate learning program on dynamic balance, static balance, coordination and self confidence of blind and visual impairment children. Participants consisted of blind children (n=6), (3= totally blind and 3= visual impairment). The researcher used the experimental method which is suitable for the aim of the study. He used 15m speed, fundamental karate skills and observation to be a sign for self confidence development. Dynamic and static balance were measured by the time through which the children are able to keep their position. Coordination was measured by the distance that participants walked through the straight line. Karate learning program conducted for eight weeks including fundamental karate skills twice a week and 80 minutes each. After applying the program, post tests were conducted again, the results were statistically treated using, Ranks, Means, Standard deviation and Wilcoxon Signed Ranks Test.

The results of the study showed significant statistical differences between pre-test and post- test ($\alpha \leq 0.05$) on 15m speed, dynamic and static balance, Means differences were also observed in direction perception. The post- test data showed a positive effect of the program among the individuals of the study sample.

The researcher recommends using karate programs to enhance balance, coordination and self confidence for the blind children.

Key words : Blinds, Karate